PRECOR®

Handbuch für den Eigentümer

der Vitality™ Series Selectorized Line

Wichtige Sicherheitsrichtlinien für Benutzer

Halten Sie sich an diese Richtlinien, um den einwandfreien Betriebszustand der Geräte zu gewährleisten:

Wichtig: *Verändern Sie Geräte oder deren Teile nicht, und entfernen Sie keine Geräteteile. Verwenden Sie kein Zubehör, das nicht von Precor empfohlen wird, da hierdurch Verletzungen verursacht werden können.*

- Die Geräte müssen von qualifizierten Technikern regelmäßig gewartet werden.
- Trainer, Personal im Fitnessstudio und Wartungstechniker müssen mit der Verwendung der Geräte vertraut sein, wichtige Sicherheitsrichtlinien kennen und potenzielle Probleme wie verschlissene Seile oder brüchige Schweißstellen erkennen.
- Zur Gewährleistung der Qualität der Fitnessumgebung muss sich das Personal besonders auf den Bereich Krafttraining konzentrieren. Die Fitnessgeräte im Fitnessstudio sollten soweit möglich immer von Personen beaufsichtigt werden, die sich mit dem sicheren Betrieb dieser Geräte auskennen und potenzielle Probleme erkennen.
- Bemerken Mitarbeiter des Fitnessstudios, dass ein Gerät unsachgemäß verwendet wird, sollten sie dem Benutzer umgehend die richtige Handhabung zeigen und den Benutzer bitten, sich mit den *wichtigen Sicherheitsinformationen für Benutzer* vertraut zu machen. *Precor empfiehlt, eine Kopie der wichtigen Sicherheitsinformationen für Benutzer an einer nicht übersehbaren Stelle in der Nähe des Geräts anzubringen.*
- Die Geräte müssen stabil auf einer festen Oberfläche aufgestellt werden. Die Geräte wurden zur freistehenden Verwendung konzipiert, können jedoch am Boden befestigt werden, um zusätzliche Stabilität zu gewährleisten. Precor empfiehlt, die Geräte unbedingt am Boden zu befestigen, um ein Umfallen bei unsachgemäßer Benutzung zu vermeiden. Wenden Sie sich für eine ordnungsgemäße Befestigung bitte an einen professionellen Gebäudetechniker, da die Bodenkonstruktion variieren kann.
- Die Geräte müssen mit genügend freiem Platz um sich herum aufgestellt sein, um den sicheren Betrieb zu gewährleisten. Für die meisten Geräte ist von der Benutzermitte aus gemessen ein freier Platz mit einem Radius von ca. 1,2 Metern erforderlich. Zur Gewährleistung des funktionalen Gerätetrainings muss genügend Platz vorhanden sein, um die Seile vollständig in alle Richtungen ziehen zu können.
- Überprüfen Sie die Geräte gründlich gemäß den in diesem Handbuch empfohlenen Inspektionszeitplänen für die tägliche, wöchentliche, monatliche und jährliche Inspektion.
- Bringen Sie während der Gerätewartung den Hinweis „Außer Betrieb“ am Gerät an. Benutzer dürfen die Geräte nur verwenden, wenn diese inspiziert wurden und ordnungsgemäß funktionieren. Muss ein Gerät repariert werden, darf es erst wieder nach der Reparatur verwendet werden. Bringen Sie den Hinweis „Außer Betrieb“ am Gerät an, und weisen Sie das Personal des Fitnessstudios an, die Verwendung des Geräts erst dann wieder zu gestatten, wenn es wieder ordnungsgemäß funktioniert.
- Reparieren Sie eingeklemmte Gewichtstapel-Komponenten nicht ohne Hilfe, da Sie sonst Verletzungen riskieren. Heben Sie den Gewichtstapel gemeinsam mit einer weiteren Person in die korrekte Position, in der die obere Platte auf dem ersten Gewicht aufliegen muss.
- Das Gerät darf nicht verwendet werden, wenn die obere Platte oder der Gewichtstapel angehoben ist. Bringen Sie das Gerät gemeinsam mit einer weiteren Person in die korrekte Position, in der die obere Platte auf dem ersten Gewicht aufliegen muss. Überprüfen Sie, ob das Seil fest auf den Rollen sitzt.
- Besteht beim Training die Gefahr, dass ein Gewicht auf einen Benutzer herunterfällt, empfiehlt Precor die Hilfestellung durch eine zweite Person.
- Stellen Sie die Geräte nicht draußen oder auf nassen Oberflächen auf.

Sicherheitszulassung

Bestimmte Kraftgeräte für Fitnessstudios von Precor sind nach EN957 -1/2-Standards gemäß Klasse S/B oder C zertifiziert. Eine vollständige und aktuelle Liste der zertifizierten Geräte erhalten Sie von einem autorisierten Precor-Händler.

Service anfordern

Versuchen Sie nicht, die Kraftgeräte selbst zu warten. Eine Ausnahme bilden die Wartungsanweisungen in dieser Betriebsanleitung. Fehlen Komponenten, wenden Sie sich an Ihren Händler. Falls Sie weitere Informationen über Telefonnummern des Kundendienstes oder eine Liste autorisierter Precor-Kundendienstzentren benötigen, besuchen Sie die Precor-Website unter www.precor.com.

Falls Sie Fragen zum Preis eines Geräts haben, wenden Sie sich unter Angabe der Seriennummer an den Precor-Kundendienst. Precor bestimmt mithilfe der Seriennummer das Modell und Herstellungsjahr. Sie finden die Seriennummer normalerweise auf einer der Stützen des Gewichtturmes.

Notieren Sie sich unten die Modell- und Seriennummern und das Kaufdatum aller Krafttrainingsgeräte von Precor, um diese Angaben bei Bedarf leicht nachschlagen zu können. Sie können alle Geräteinformationen unten eintragen, um sie leicht nachschlagen zu können.

Modellnummer: _____ Seriennummer: _____

Kaufdatum: _____

Modellnummer: _____ Seriennummer: _____

Kaufdatum: _____

Modellnummer: _____ Seriennummer: _____

Kaufdatum: _____

Modellnummer: _____ Seriennummer: _____

Kaufdatum: _____

Modellnummer: _____ Seriennummer: _____

Kaufdatum: _____

Modellnummer: _____ Seriennummer: _____

Kaufdatum: _____

Modellnummer: _____ Seriennummer: _____

Kaufdatum: _____

Modellnummer: _____ Seriennummer: _____

Kaufdatum: _____

Modellnummer: _____ Seriennummer: _____

Kaufdatum: _____

Modellnummer: _____ Seriennummer: _____

Kaufdatum: _____

Wichtige Sicherheitsinformationen für Benutzer

Lassen Sie sich vor Aufnahme Ihres Fitnessprogramms von Ihrem Arzt untersuchen.

Treffen Sie bei Verwendung von Trainingsgeräten immer grundlegende Vorsichtsmaßnahmen wie die Folgenden:

- Wenn Sie nicht wissen, wie ein Gerät zu handhaben ist, bitten Sie Mitarbeiter des Fitnessstudios Ihnen die Verwendung des Geräts und die Sicherheitsanweisungen zu erklären.
- Halten Sie Kinder von Geräten fern. Lassen Sie Kinder in der Nähe des Geräts nicht unbeaufsichtigt.
- Verwenden Sie das Gerät nur zu seinem vorgesehenen Zweck. Verwenden Sie kein Zubehör, das nicht vom Hersteller empfohlen wurde, da hierdurch Verletzungen verursacht werden können.
- Tragen Sie zum Training geeignete Sportbekleidung und -schuhe, und vermeiden Sie zu weite Kleidungsstücke.
- **Überanstrengen Sie sich nicht.** Verwenden Sie nur Gewichte, die Sie auch stemmen können. Durch die Verwendung zu schwerer Gewichte können Verletzungen verursacht werden.
- Beenden Sie beim Auftreten von Schmerzen oder ungewöhnlichen Symptomen sofort das Training, und suchen Sie Ihren Arzt auf.
- Halten Sie den Kopf, die Gliedmaßen, die Finger und die Haare während der Verwendung des Geräts von beweglichen Teilen fern. Berühren Sie die Steckstifte nicht mit den Händen.
- Stecken Sie keine Objekte in eine der Öffnungen des Geräts.
- Überprüfen Sie das Gerät vor der Verwendung. Wenn Sie ein potenzielles Problem feststellen, wenden Sie sich umgehend an einen Mitarbeiter des Fitnessstudios. Verwenden Sie das Gerät erst, wenn sich die Mitarbeiter des Fitnessstudios davon überzeugt haben, dass es ordnungsgemäß funktioniert. Versuchen Sie nicht, ein kaputtes oder blockiertes Gerät zu reparieren.
- Verwenden Sie das Gerät nicht draußen oder auf nasser Oberfläche.
- Lassen Sie den Gewichtstapel beim Training nicht plötzlich fallen.
- Der Stift zur Gewichtauswahl muss vollständig eingesteckt sein. Verwenden Sie nur den Stift des Herstellers. Wenden Sie sich an einen Mitarbeiter des Fitnessstudios, wenn Sie sich nicht sicher sind.
- Führen Sie die Gewichtauswahl mit Stift nicht durch, wenn die Gewichte angehoben sind. Das Gerät darf nicht verwendet werden, wenn die obere Platte oder der Gewichtstapel angehoben ist. Bitten Sie die Mitarbeiter des Fitnessstudios, das Gerät zu reparieren und den ordnungsgemäßen Betrieb zu ermöglichen.
- Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn der Hinweis „Außer Betrieb“ daran angebracht ist.
- Lesen Sie alle angebrachten Anweisungen, einschließlich aller Sicherheits- und Warnhinweise.

Inhaltsverzeichnis

Wichtige Sicherheitsrichtlinien für Benutzer 1
Sicherheitszulassung 2
Service anfordern 2

Wichtige Sicherheitsinformationen für Benutzer 3

Produktdaten und Verwendung 5
@EJOPN@>G@Nţ ţ @EJ=@QB@Nţ 5
Beinstrecker 7
B@EJ=@QB@N 8
Beinpresse / Waden I <O>DEJ@ 9
??QGPKNţ ţ =?QGPKN 11
Bizepsmaschine / Trizepsmaschine 13
Bizepsmaschine 15
Trizepsmaschine 16
Multipresse 17
Brustpresse 19
Schulterpresse 20
Latzug / Rudermaschine 21
Latzug 23
Rudermaschine 24
Kombi-Butterfly 25
Bauch I QOG@H I <O>DEJ@ / Rückenstrecker 27
Bauchmuskelmaschine 29
Rückenstrecker 30

Wartung 31
Vor Beginn 31
Tägliche Inspektion 33
Wöchentliche Inspektion 37
Monatliche Inspektion 42
Jährliche Wartung 45

Produktdaten und Verwendung

Beinstrecker / Beinbeuger

Technische Daten

Geräteabmessungen 163 cm L x 109 cm B x 145 cm H

Trainingsbereich 180 cm L x 109 cm B

Gewichtstapel 110 kg

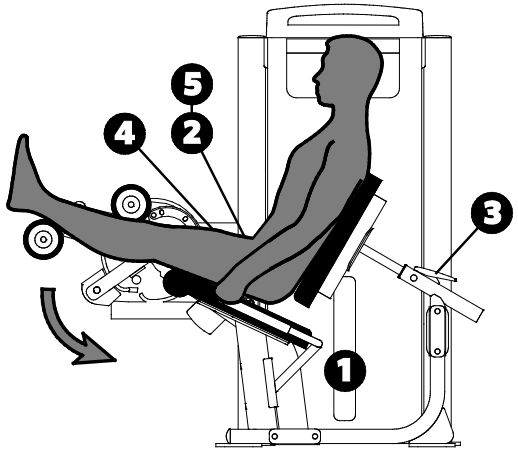
Gewicht des Geräts 240 kg

Einrichtung

1. Wählen Sie ein geeignetes Gewicht.
2. Stellen Sie den beweglichen Arm in Position „1“, und positionieren Sie Ihre Beine wie in der Übungsabbildung gezeigt so, dass sie die Polster berühren.
3. Richten Sie Ihre Knie am Schwenkarm aus, indem Sie das Rückenpolster einstellen.
4. Passen Sie das Fußgelenkpolster wie für die Übung gezeigt an.
5. Bringen Sie den beweglichen Arm in Ihre gewünschte Startposition.

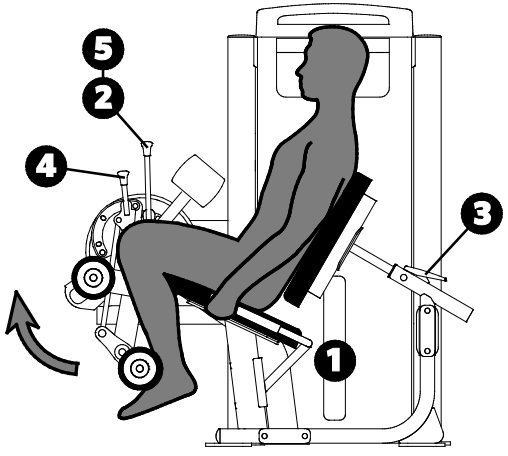
Training (Beinbeuger)

- Halten Sie beide Griffe fest.
- Bewegen Sie Ihre Beine langsam und kontrolliert.
- Halten Sie bei vollständiger Kontraktion inne.
- Kehren Sie langsam in die Startposition zurück.



Training (Beinstrecker)

- Halten Sie beide Griffe fest.
- Strecken Sie Ihre Beine langsam und kontrolliert aus.
- Halten Sie bei vollständiger Streckung inne.
- Kehren Sie langsam in die Startposition zurück.



Trainingstipps

- Erhöhen Sie die Pausenzeit bei vollständiger Kontraktion oder Streckung.

Beinstrecker

Technische Daten

Geräteabmessungen 132 cm L x 109 cm B x 145 cm H

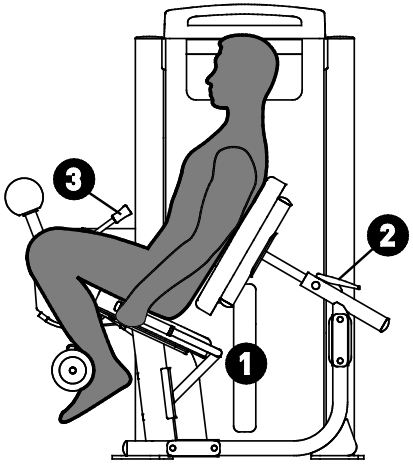
Trainingsbereich 176 cm L x 109 cm B

Gewichtstapel 91 kg

Gewicht des Geräts 210 kg

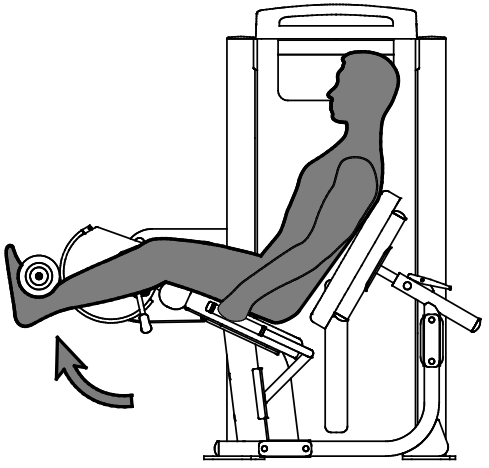
Einrichtung

1. Wählen Sie ein geeignetes Gewicht.
2. Richten Sie Ihre Knie am Schwenkarm aus, indem Sie das Rückenpolster einstellen.
3. Bringen Sie den beweglichen Arm in Ihre gewünschte Startposition.



Training

- Halten Sie beide Griffe fest.
- Strecken Sie Ihre Beine langsam und kontrolliert aus.
- Halten Sie bei vollständiger Streckung inne.
- Kehren Sie langsam in die Startposition zurück.



Trainingstipps

- Erhöhen Sie die Pausenzeit bei vollständiger Streckung.

Beinbeuger

Technische Daten

Geräteabmessungen 157 cm L x 109 cm B x 145 cm H

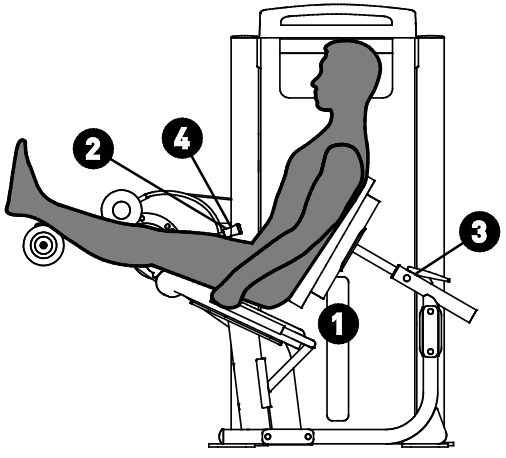
Trainingsbereich 171 cm L x 109 cm B

Gewichtstapel 78 kg

Gewicht des Geräts 205 kg

Einrichtung

1. Wählen Sie ein geeignetes Gewicht.
2. Stellen Sie den beweglichen Arm in die Position „Ø“, und positionieren Sie Ihre Beine so, dass sie die Polster berühren.
3. Richten Sie Ihre Knie am Schwenkarm aus, indem Sie das Rückenpolster einstellen.
4. Bringen Sie den beweglichen Arm in Ihre gewünschte Startposition.



Training

- Halten Sie beide Griffe fest.
- Bewegen Sie Ihre Beine langsam und kontrolliert.
- Halten Sie bei vollständiger Kontraktion inne.
- Kehren Sie langsam in die Startposition zurück.
- Wenn Sie das Gerät nach Abschluss der Übung verlassen, positionieren Sie den beweglichen Arm in der Stellung „Ø“.

Trainingstipps

- Erhöhen Sie die Pausenzeit bei vollständiger Kontraktion.

Beinpresse / Wadenmaschine

Technische Daten

Geräteabmessungen 193 cm L x 109 cm B x 175 cm H

Trainingsbereich 209 cm L x 109 cm B

Gewichtstapel 135 kg

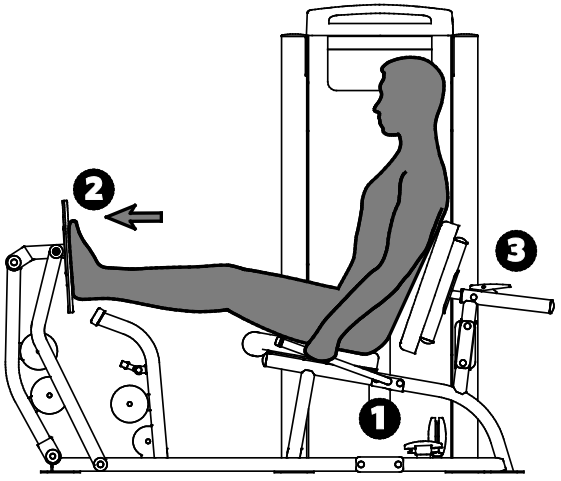
Gewicht des Geräts 250 kg

Einrichtung

1. Wählen Sie ein geeignetes Gewicht.
2. Setzen Sie sich, und stellen Sie Ihre Füße etwa in Schulterbreite auseinander auf die Fußauflage (Beinpresse), oder platzieren Sie Ihre Fußballen unten auf der Fußauflage (Wadenstreckung).
3. Stellen Sie das Rückenpolster so ein, dass sich Ihr Knie in einer 90°-Ausgangsposition befindet.

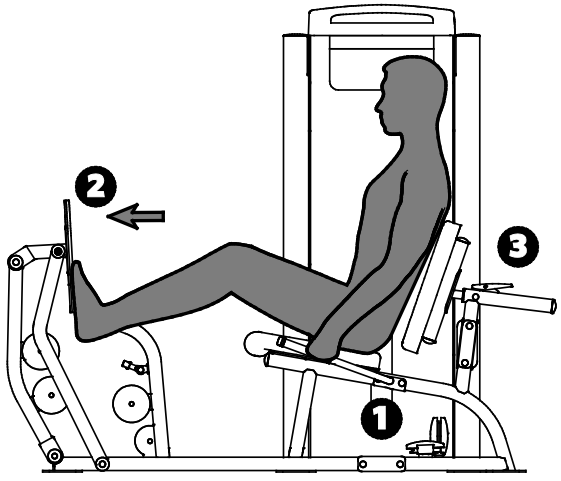
Training (Beinpresse)

- Strecken Sie Ihre Beine langsam und kontrolliert aus.
- Halten Sie bei vollständiger Streckung inne.
- Kehren Sie langsam in die Startposition zurück.



Training (Wadenmaschine)

- Drücken Sie mit Ihren Füßen in langsamer, kontrollierter Bewegung.
- Halten Sie bei vollständiger Streckung inne.
- Kehren Sie langsam in die Startposition zurück.



Trainingstipps

- Vermeiden Sie ein Versteifen der Knie.
- Zur Durchführung der vollständigen Wadenstreckung beginnen Sie mit gebeugtem Sprunggelenk, und fahren Sie bis zur vollständigen Streckung fort.

Adduktor / Abduktor

Technische Daten

Geräteabmessungen 163 cm L x 79 cm B x 145 cm H

Trainingsbereich 163 cm L x 176 cm B

Gewichtstapel 78 kg

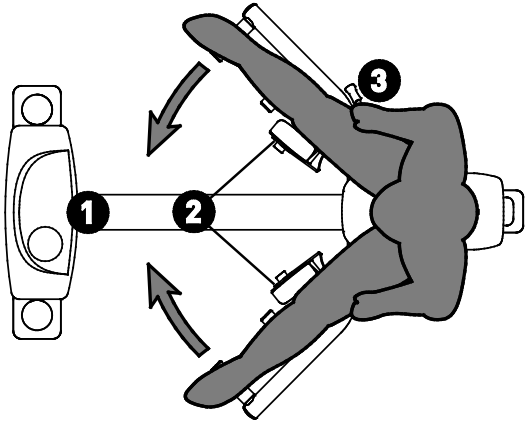
Gewicht des Geräts 220 kg

Einrichtung

1. Wählen Sie ein geeignetes Gewicht.
2. Drehen Sie die Polster so, dass sie nach außen zeigen (innerer Oberschenkel) oder sich gegenüberstehen (äußerer Oberschenkel).
3. Bringen Sie die beweglichen Arme in die gewünschte Ausgangsposition.

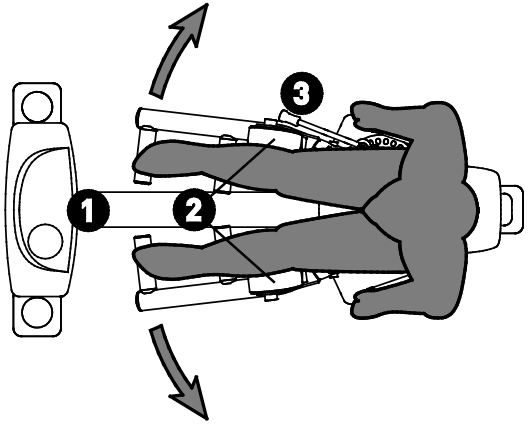
Training (Adduktor)

- Halten Sie beide Griffe fest.
- Drücken Sie die Oberschenkel in langsamer, kontrollierter Bewegung nach innen.
- Halten Sie bei vollständiger Kontraktion inne.
- Kehren Sie langsam in die Startposition zurück.



Training (Abduktor)

- Halten Sie beide Griffe fest.
- Drücken Sie die Oberschenkel in langsamer, kontrollierter Bewegung nach außen.
- Halten Sie bei vollständiger Kontraktion inne.
- Kehren Sie langsam in die Startposition zurück.



Trainingstipps

- Führen Sie den Bewegungsablauf vollständig durch.

Bizepsmaschine / Trizepsmaschine

Technische Daten

Geräteabmessungen 130 cm L x 110 cm B x 145 cm H

Trainingsbereich 160 cm L x 110 cm B

Gewichtstapel 78 kg

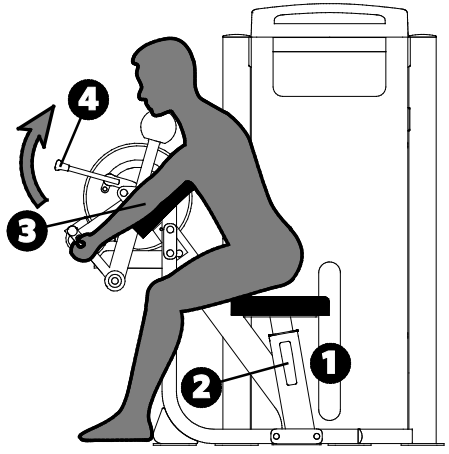
Gewicht des Geräts 180 kg

Einrichtung

1. Wählen Sie ein geeignetes Gewicht.
2. Stellen Sie die Sitzhöhe so ein, dass Ihre Oberarme flach auf dem Polster aufliegen.
3. Legen Sie Ihre Ellbogen am Schwenkarm an.
4. Bringen Sie den beweglichen Arm in die gewünschte Startposition.

Training (Bizepsmaschine)

- Halten Sie beide Griffe fest.
- Bewegen Sie Ihre Arme langsam und kontrolliert.
- Halten Sie bei vollständiger Kontraktion inne.
- Kehren Sie langsam in die Startposition zurück.



Training (Trizepsmaschine)

- Halten Sie beide Griffe fest.
- Strecken Sie Ihre Arme langsam und kontrolliert aus.
- Halten Sie bei vollständiger Streckung inne.
- Kehren Sie langsam in die Startposition zurück.

Trainingstipps

- Legen Sie Ihre Oberarme flach auf dem Polster auf.
- Erhöhen Sie die Pausenzeit bei vollständiger Kontraktion oder Streckung.

Bizepsmaschine

Technische Daten

Geräteabmessungen 119 cm L x 102 cm B x 145 cm H

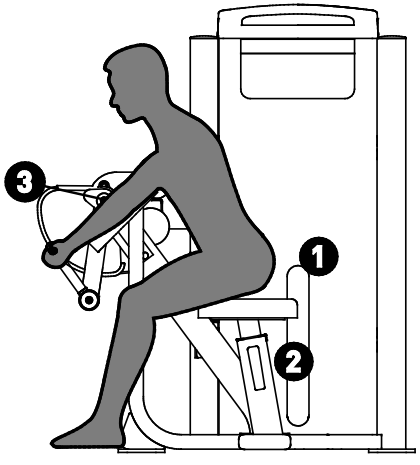
Trainingsbereich 137 cm L x 102 cm B

Gewichtstapel 78 kg

Gewicht des Geräts 180 kg

Einrichtung

1. Wählen Sie ein geeignetes Gewicht.
2. Stellen Sie die Sitzhöhe so ein, dass Ihre Oberarme flach auf dem Polster aufliegen.
3. Richten Sie Ihre Ellbogen am Schwenkarm aus.



Training

- Halten Sie beide Griffe fest.
- Bewegen Sie Ihre Arme langsam und kontrolliert.
- Halten Sie bei vollständiger Kontraktion inne.
- Kehren Sie langsam in die Startposition zurück.

Trainingstipps

- Legen Sie Ihre Oberarme flach auf dem Polster auf.
- Führen Sie den Bewegungsablauf vollständig durch.

Trizepsmaschine

Technische Daten

Geräteabmessungen 117 cm L x 102 cm B x 145 cm H

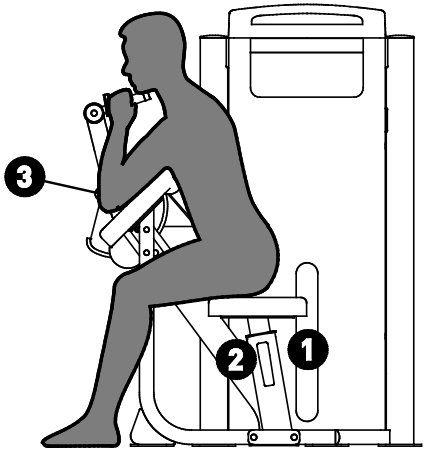
Trainingsbereich 178 cm L x 102 cm B

Gewichtstapel 78 kg

Gewicht des Geräts 180 kg

Einrichtung

1. Wählen Sie ein geeignetes Gewicht.
2. Stellen Sie die Sitzhöhe so ein, dass Ihre Oberarme flach auf dem Polster aufliegen.
3. Richten Sie Ihre Ellbogen am Schwenkarm aus.



Training

- Halten Sie beide Griffe fest.
- Strecken Sie Ihre Arme langsam und kontrolliert aus.
- Halten Sie bei vollständiger Streckung inne.
- Kehren Sie langsam in die Startposition zurück.

Trainingstipps

- Legen Sie Ihre Oberarme flach auf dem Polster auf.
- Führen Sie den Bewegungsablauf vollständig durch.

Multipresse

Technische Daten

Geräteabmessungen 183 cm L x 152 cm B x 175 cm H

Trainingsbereich 244 cm L x 152 cm B

Gewichtstapel 110 kg

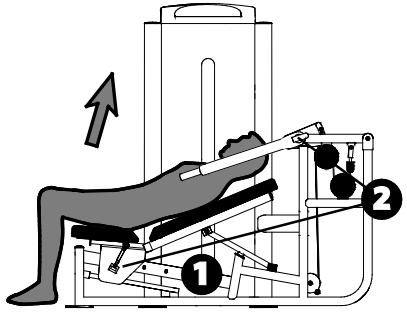
Gewicht des Geräts 205 kg

Einrichtung

1. Wählen Sie ein geeignetes Gewicht.
2. Bringen Sie den Sitz und den beweglichen Arm in Ihre gewünschte Startposition.

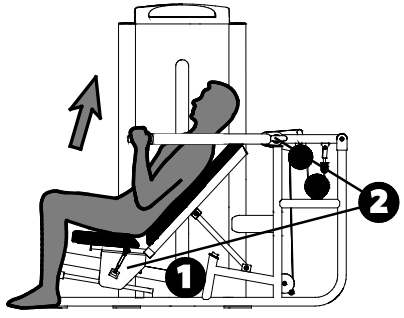
Training (Bankdrücken)

- Halten Sie beide Griffe fest.
- Strecken Sie Ihre Arme langsam und kontrolliert aus.
- Halten Sie bei vollständiger Streckung inne.
- Kehren Sie langsam in die Startposition zurück.



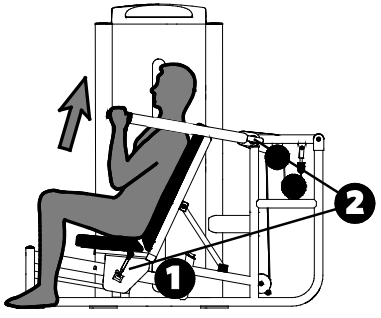
Training (Schrägbankdrücken)

- Halten Sie beide Griffe fest.
- Strecken Sie Ihre Arme langsam und kontrolliert aus.
- Halten Sie bei vollständiger Streckung inne.
- Kehren Sie langsam in die Startposition zurück.



Training (Schulterpresse)

- Halten Sie beide Griffe fest.
- Strecken Sie Ihre Arme langsam und kontrolliert aus.
- Halten Sie bei vollständiger Streckung inne.
- Kehren Sie langsam in die Startposition zurück.



Trainingstipps

- Führen Sie den Bewegungsablauf vollständig durch.

Brustpresse

Technische Daten

Geräteabmessungen 99 cm L x 130 cm B x 175 cm H

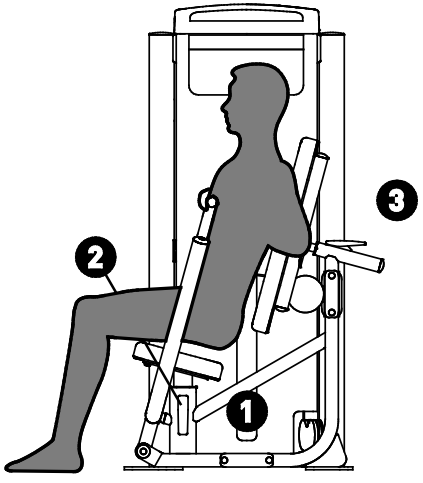
Trainingsbereich 166 cm L x 130 cm B

Gewichtstapel 110 kg

Gewicht des Geräts 205 kg

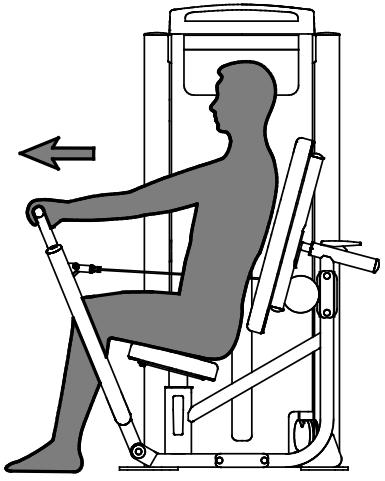
Einrichtung

1. Wählen Sie ein geeignetes Gewicht.
2. Stellen Sie den Sitz so ein, dass sich die Griffe auf Höhe der Brustkorbmitte befinden.
3. Bringen Sie das Rückenpolster in die gewünschte Ausgangsposition.



Training

- Halten Sie beide Griffe fest.
- Strecken Sie Ihre Arme langsam und kontrolliert aus.
- Halten Sie bei vollständiger Streckung inne.
- Kehren Sie langsam in die Startposition zurück.



Trainingstipps

- Vermeiden Sie ein Versteifen der Ellbogen.
- Variieren Sie Ihre Trainingsroutine mithilfe der vertikalen Griffe.

Schulterpresse

Technische Daten

Geräteabmessungen 150 cm L x 142 cm B x 145 cm H

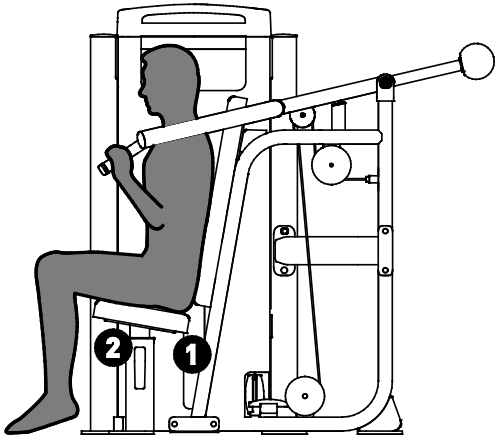
Trainingsbereich 158 cm L x 142 cm B

Gewichtstapel 91 kg

Gewicht des Geräts 195 kg

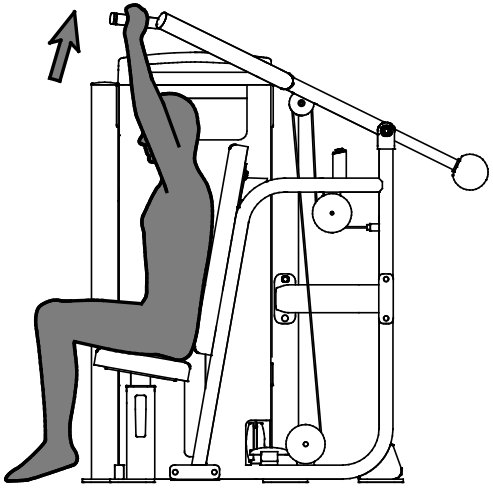
Einrichtung

1. Wählen Sie ein geeignetes Gewicht.
2. Stellen Sie die Sitzhöhe so ein, dass sich die Griffe knapp über Ihren Schultern befinden.



Training

- Halten Sie beide Griffe fest.
- Strecken Sie Ihre Arme langsam und kontrolliert aus, und drücken Sie Ihren Rücken fest gegen das Polster.
- Halten Sie bei vollständiger Streckung inne.
- Kehren Sie langsam in die Startposition zurück.



Trainingstipps

- Vermeiden Sie ein Versteifen der Ellbogen.

Latzug / Rudermaschine

Technische Daten

Geräteabmessungen 193 cm L x 122 cm B x 221 cm H

Trainingsbereich 193 cm L x 150 cm B

Gewichtstapel 100 kg

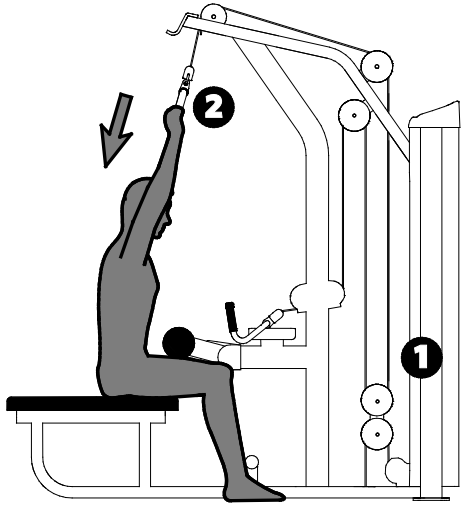
Gewicht des Geräts 222 kg

Einrichtung

1. Wählen Sie ein geeignetes Gewicht.
2. Stellen Sie für den **Latzug** die Oberschenkelpolster so ein, dass Ihre Beine sicher gehalten werden. Stehen Sie dann auf, greifen Sie die Latzugstange mit beiden Händen, und setzen Sie sich wieder.
3. Lehnen Sie sich zum **Rudern** auf dem Sitz zurück, und platzieren Sie Ihre Füße auf den Fußpedalen. Greifen Sie dann den Rudergriff mit beiden Händen und beginnen Sie mit geradem Rücken mit der Bewegung.

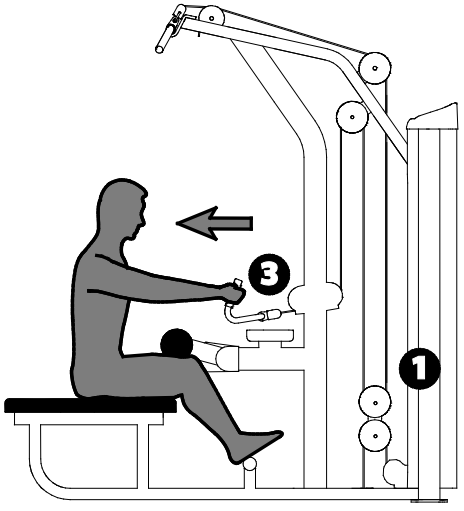
Training (Latzug)

- Beginnen Sie mit ausgestreckten Armen und leicht angewinkelten Ellbogen.
- Ziehen Sie die Latzugstange in langsamer, kontrollierter Bewegung bis auf Kinnhöhe.
- Halten Sie bei vollständiger Kontraktion inne.
- Kehren Sie langsam in die Startposition zurück.



Training (Rudermaschine)

- Beginnen Sie mit ausgestreckten Armen und leicht angewinkelten Ellbogen.
- Ziehen Sie den Rudergriff langsam und kontrolliert in Ihre Richtung.
- Halten Sie bei vollständiger Kontraktion inne.
- Kehren Sie langsam in die Startposition zurück.



Trainingstipps

- Lehnen Sie sich während der Übung nicht zurück.

Latzug

Technische Daten

Geräteabmessungen 102 cm L x 140 cm B x 216 cm H

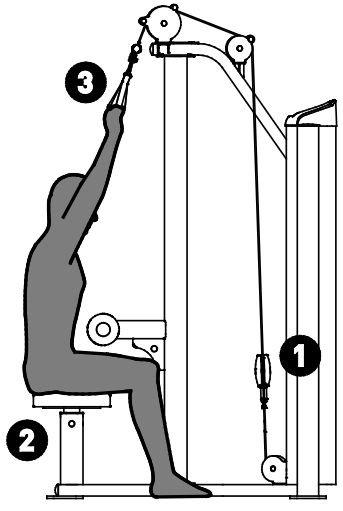
Trainingsbereich 193 cm L x 323 cm B

Gewichtstapel 100 kg

Gewicht des Geräts 215 kg

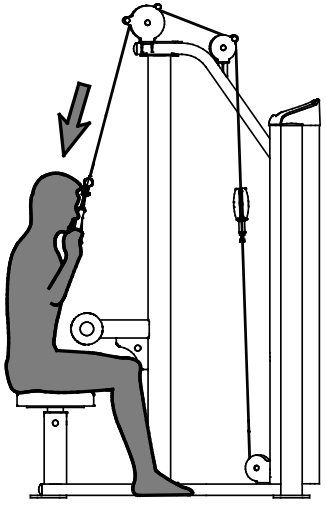
Einrichtung

1. Wählen Sie ein geeignetes Gewicht.
2. Stellen Sie den Sitz so ein, dass Ihre Beinposition durch die Oberschenkelpolster gehalten wird.
3. Stehen Sie auf, greifen Sie die Griffe mit beiden Händen, und setzen Sie sich wieder.



Training

- Beginnen Sie mit ausgestreckten Armen und leicht angewinkelten Ellbogen.
- Ziehen Sie die Griffe langsam und kontrolliert auf Kinnhöhe.
- Halten Sie bei vollständiger Kontraktion inne.
- Kehren Sie langsam in die Startposition zurück.



Trainingstipps

- Ziehen Sie die Griffe nicht hinter Ihren Nacken.
- Behalten Sie stets eine gute Körperhaltung bei.

Rudermaschine

Technische Daten

Geräteabmessungen 127 cm L x 119 cm B x 175 cm H

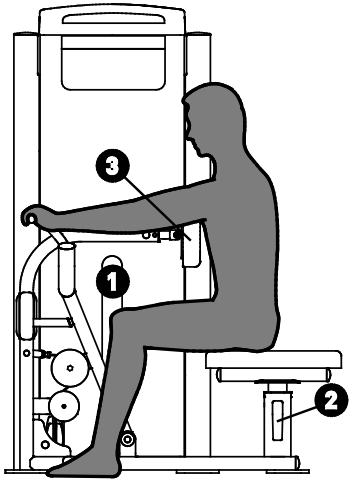
Trainingsbereich 127 cm L x 119 cm B

Gewichtstapel 110 kg

Gewicht des Geräts 210 kg

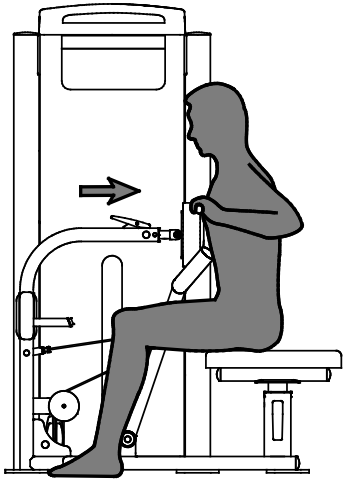
Einrichtung

1. Wählen Sie ein geeignetes Gewicht.
2. Stellen Sie den Sitz so ein, dass sich das Brustpolster knapp unter Schulterhöhe befindet.
3. Stellen Sie das Brustpolster so ein, dass Ihre Arme vollständig gestreckt sind.



Training

- Halten Sie beide Griffe fest.
- Ziehen Sie die Griffe langsam und kontrolliert in Ihre Richtung.
- Halten Sie bei vollständiger Kontraktion inne.
- Kehren Sie langsam in die Startposition zurück.



Trainingstipps

- Lehnen Sie sich während der Übung nicht zurück.

Kombi-Butterfly

Technische Daten

Geräteabmessungen 102 cm L x 137 cm B x 198 cm H

Trainingsbereich 102 cm L x 168 cm B

Gewichtstapel 110 kg

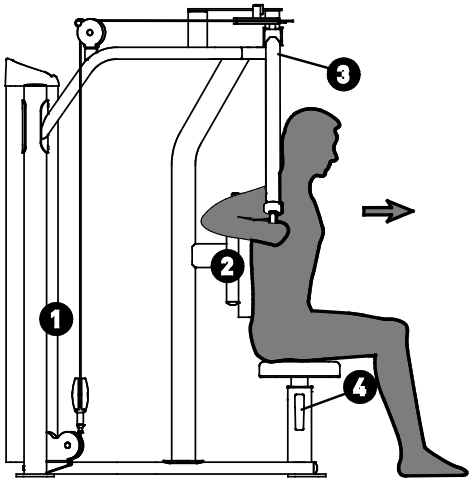
Gewicht des Geräts 214 kg

Einrichtung

1. Wählen Sie ein geeignetes Gewicht.
2. Blicken Sie in Richtung Polster (Brust) oder weg vom Polster (Rücken).
3. Drehen Sie die Griffe in die gewünschte Ausgangsposition.
4. Stellen Sie den Sitz so ein, dass sich die Griffe auf Schulterhöhe befinden.

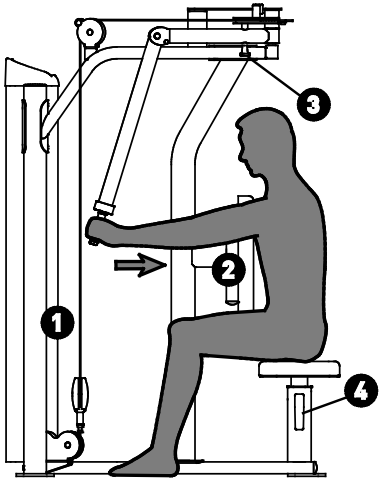
Training (Butterfly)

- Ergreifen Sie die senkrechten Griffe.
- Ziehen Sie die Griffe in langsamer und kontrollierter Bewegung vor Ihren Körper.
- Halten Sie bei vollständiger Kontraktion inne.
- Kehren Sie langsam in die Startposition zurück.



Training (hinterer Deltamuskel)

- Ergreifen Sie die waagrechten Griffe.
- Ziehen Sie die Griffe in langsamer und kontrollierter Bewegung seitlich in Richtung Ihres Körpers.
- Halten Sie bei vollständiger Kontraktion inne.
- Kehren Sie langsam in die Startposition zurück.



Trainingstipps

- Lehnen Sie Sie sich mit dem Brustkorb (hinterer Deltamuskel) oder Rücken (Butterfly) am Polster an.

Bauchmuskelmaschine / Rückenstrecker

Technische Daten

Geräteabmessungen 150 cm L x 99 cm B x 145 cm H

Trainingsbereich 147 cm L x 99 cm B

Gewichtstapel 91 kg

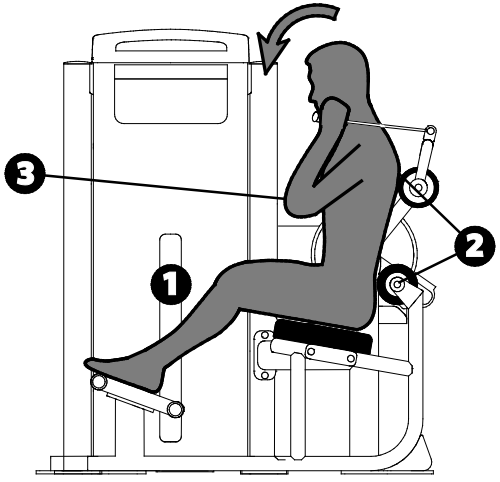
Gewicht des Geräts 210 kg

Einrichtung

1. Wählen Sie ein geeignetes Gewicht.
2. Setzen Sie sich und drücken Sie mit dem unteren Rücken leicht gegen das Rollenpolster. Legen Sie die gepolsterten Riemen auf Ihren oberen Brustbereich.
3. Stellen Sie den beweglichen Arm wie dargestellt auf die gewünschte Ausgangsposition ein.

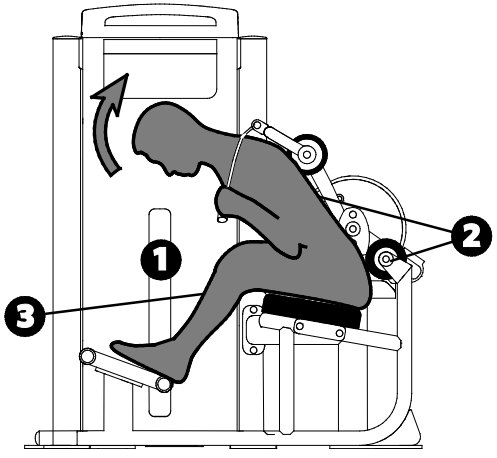
Training (Bauch)

- Greifen Sie die Griffe über den Schultern
- Bewegen Sie die Arme in einer langsamen, kontrollierten Bewegung nach unten.
- Halten Sie bei vollständiger Kontraktion inne.
- Kehren Sie langsam in die Startposition zurück.



Training (Rückenstrecker)

- Greifen Sie die Griffe über den Schultern.
- Drücken Sie in einer langsamen, kontrollierten Bewegung nach hinten.
- Halten Sie bei vollständiger Streckung inne.
- Kehren Sie langsam in die Startposition zurück.



Trainingstipps

- Setzen Sie die Arme nur ein, um die Polster auf Ihren Schultern zu stabilisieren.
- Vermeiden Sie dabei eine Überstreckung Ihres Rückens.

Bauchmuskelmaschine

Technische Daten

Geräteabmessungen 147 cm L x 99 cm B x 145 cm H

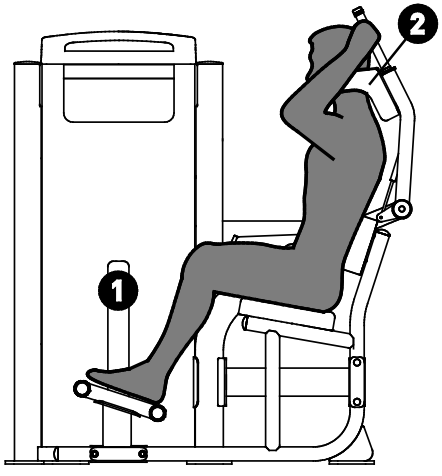
Trainingsbereich 147 cm L x 99 cm B

Gewichtstapel 91 kg

Gewicht des Geräts 210 kg

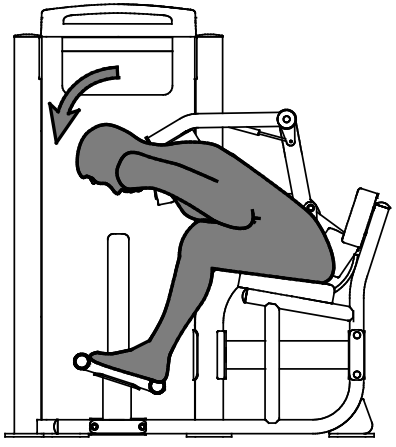
Einrichtung

1. Wählen Sie ein geeignetes Gewicht.
2. Setzen Sie sich hin und ergreifen Sie die Griffe. Ziehen Sie die Polster gegen Ihren Körper, bis sie auf Ihren Schultern sitzen.



Training

- Bewegen Sie die Arme in einer langsamen, kontrollierten Bewegung nach unten.
- Halten Sie bei vollständiger Kontraktion inne.
- Kehren Sie langsam in die Startposition zurück.



Trainingstipps

- Setzen Sie die Arme nur ein, um die Polster auf Ihren Schultern zu stabilisieren.

Rückenstrecker

Technische Daten

Geräteabmessungen 135 cm L x 99 cm B x 145 cm H

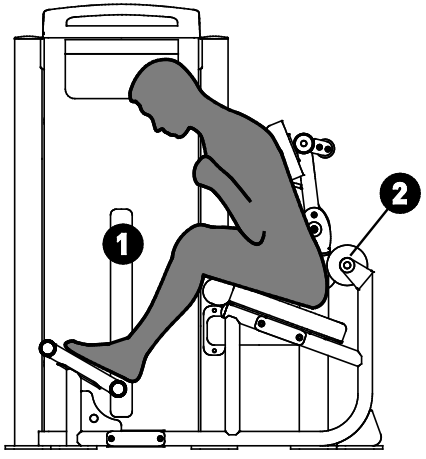
Trainingsbereich 150 cm L x 99 cm H

Gewichtstapel 91 kg

Gewicht des Geräts 205 kg

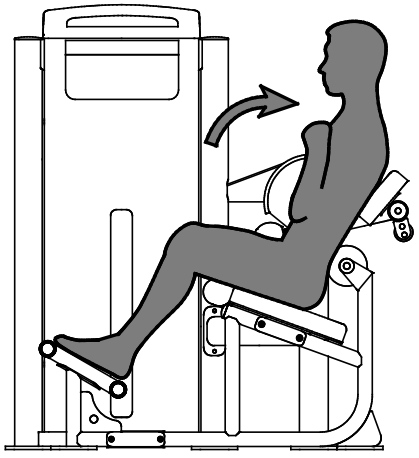
Einrichtung

1. Wählen Sie ein geeignetes Gewicht.
2. Lehnen Sie sich im Sitzen mit Ihren Lenden gegen das Rückenpolster.



Training

- Kreuzen Sie Ihre Arme vor Ihrer Brust.
- Strecken Sie den Rücken in einer langsamen, kontrollierten Bewegung.
- Halten Sie bei vollständiger Streckung inne.
- Kehren Sie langsam in die Startposition zurück.



Trainingstipps

- Drücken Sie mit den Lenden leicht gegen das Rollenpolster.
- Vermeiden Sie ein Überstrecken.

Wartung

Vor Beginn

Precor empfiehlt, ein gründliches Wartungsprogramm einzuführen, das regelmäßige Sicherheitsüberprüfungen durch qualifizierte Wartungstechniker vorsieht, wie in diesem Handbuch beschrieben.

In dieser Anleitung wird erläutert, wie die Kraftgeräte der Vitality™ Series Selectorized Line gewartet werden. Diese Informationen betreffen Komponenten, die täglich, wöchentlich, monatlich und jährlich überprüft und gewartet werden müssen. Führen Sie die für das Gerät erforderlichen Wartungsaufgaben aus und überspringen Sie nicht zutreffende Aufgaben.

Dieses Handbuch beschreibt die im Fitnessstudio durchzuführenden Aufgaben für die allgemeine Wartung. Sind für die Geräte jedoch Wartungsaufgaben erforderlich, die in diesem Handbuch nicht beschrieben werden, siehe *Service anfordern*.

Wichtig: *Kaufen Sie Ersatzteile nur von Precor. Viele Teile wurden eigens für Kraftgeräte von Precor getestet und hergestellt. Wenn Sie Teile verwenden, die nicht von Precor genehmigt sind, entfällt u. U. der Garantieanspruch. Durch die Verwendung von Teilen, die nicht von Precor genehmigt wurden, können Verletzungen auftreten.*

Precor empfiehlt, dass die Wartungstechniker die in diesem Handbuch beschriebenen Sicherheitsrichtlinien und Wartungsverfahren aufmerksam lesen und verstehen.

Hinweis: Falls das Gerät zusammengebaut werden muss, ist eine separate Anleitung für den Zusammenbau beigefügt. Weitere Informationen zum Verwenden eines Geräts finden Sie auf dem am Gerät angebrachten Etikett mit Anweisungen.

Empfohlenes Werkzeug

Wir empfehlen die Verwendung folgender Werkzeuge zum Überprüfen und Warten der Geräte:

- Vollständiger Schraubenschlüsselsatz (übliche metrische Größen)
- Vollständiger Steckschlüsselsatz (übliche metrische Größen)
- Vollständiger Sechskantschlüsselsatz (übliche metrische Größen)
- Einstellbarer 12-Zoll-Verstellschlüssel
- Gummihammer

Abdeckung entfernen

Die Vitality Series Selectorized Line umfasst eine Schutzabdeckung, die entfernt werden muss, um die in dieser Anleitung beschriebenen Wartungsarbeiten durchzuführen.

Wichtig: *Entfernen Sie die Abdeckung nicht während der Verwendung des Geräts.*

Halten Sie sich zum Entfernen der Abdeckung an die folgenden Anweisungen:

1. Entfernen Sie die vier M6 * 12-mm-Halbrundschrauben zur Befestigung der oberen Kappe am Gewichtrahmen. Legen Sie die Schrauben gemeinsam mit den 7-mm-Unterlegscheiben beiseite.
2. Heben Sie die äußere Abdeckung nach oben, bis die Nasen freiliegen. Entfernen Sie anschließend die äußere Abdeckung.
3. Wiederholen Sie den vorher beschriebenen Schritt zum Entfernen der inneren Abdeckung.

   Führen Sie die erforderliche Wartung durch. Bringen Sie anschließend die Abdeckung wieder an.
4. Richten Sie die Nasen an beiden Seiten der inneren Abdeckung an den Schlitzen der Abdeckungsclips aus.
5. Drücken Sie die Kanten der Abdeckung nach innen und dann nach unten, um sie zu befestigen.
6. Wiederholen Sie die beiden vorherigen Schritte, um die äußere Abdeckung am Gerät zu befestigen.

   Wichtig: *In der Lippe der oberen Kappe befinden sich Lamellen zur Ausrichtung der oberen Kappe an der äußeren und inneren Abdeckung. Stellen Sie mit folgendem Schritt sicher, dass die oberen Kanten der beiden Abdeckungen zwischen diese Lamellen und die Lippe der oberen Kappe passen.*
7. Schieben Sie die obere Kappe über die oberen Kanten der beiden Abdeckungen, und richten Sie die oberen Kanten der Abdeckungen korrekt an der oberen Kappe aus.
8. Befestigen Sie die obere Kappe mit den vorher entfernten Halbrundschrauben und Unterlegscheiben am Rahmen des Gewichtturms.
9. Ziehen Sie alle vier Schrauben mit einem Schraubenschlüssel fest.

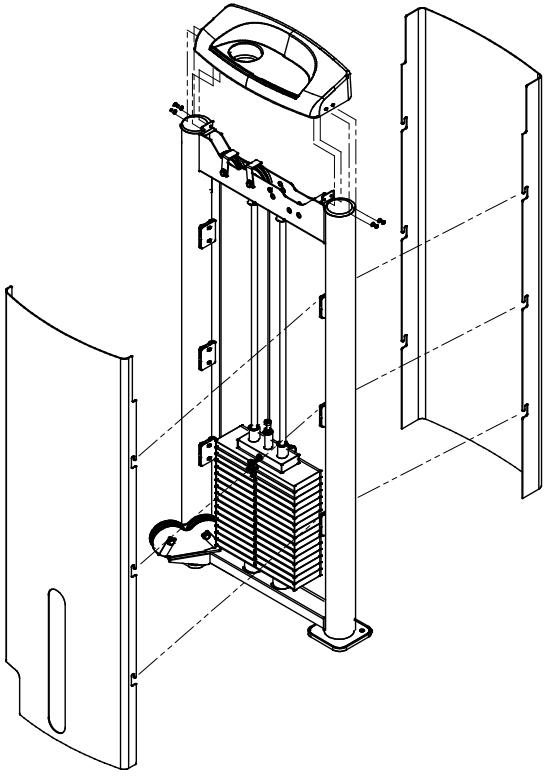


Abbildung 1: Abdeckung entfernen

Tägliche Inspektion

Folgende Aufgaben müssen täglich durchgeführt werden, um die Geräte instand zu halten und den reibungslosen Betrieb zu gewährleisten:

- Reinigen Sie alle Polster der Geräte.
- Überprüfen Sie die Polster auf Verschleiß.
- Reinigen und inspizieren Sie das Gestänge der Geräte.
- Überprüfen Sie die Seile und Endverbindungen auf Verschleiß.
- Prüfen Sie die Etiketten mit Warnungen und Anweisungen.

Führen Sie die für das Gerät erforderlichen Wartungsaufgaben aus, und überspringen Sie nicht zutreffende Aufgaben.

Polster reinigen

Reinigen Sie die Polster täglich mit einer Lösung aus milder Seife und Wasser in einer Sprühflasche, um Schweiß und Schmutz auf der Oberfläche zu entfernen. Sprühen Sie die Lösung auf die Polsterflächen, und wischen Sie sie mit einem sauberen Tuch trocken.

Wichtig: *Verwenden Sie zum Reinigen der Polsterung keine Reinigungsprodukte mit folgenden Inhaltsstoffen: Lösungsmittel, Alkohol, Ammoniak oder Mineralöl. Verwenden Sie stattdessen ein mildes Reinigungsmittel.*

Polster auf Verschleiß überprüfen

Überprüfen Sie die Polster auf Risse, lockere Klammern und lockere Schrauben. Ersetzen Sie die Polster bei Bedarf (siehe *Service anfordern* zum Kauf neuer Polster).

Wichtig: *Beziehen Sie nicht die Polster neu, und verwenden Sie keine Polster, die nicht von Precor genehmigt wurden.*

Gestänge reinigen und überprüfen

Reinigen Sie das Gestänge täglich mit einer Lösung aus milder Seife und Wasser in einer Sprühflasche, um Fett und Schmutz zu entfernen. Wischen Sie das Gerät mit einem feuchten Tuch ab, und trocknen Sie das Gerät vollständig. Reinigen Sie auch die lackierten und verchromten Teile.

Verwenden Sie einen handelsüblichen Chromreiniger, um den Glanz verchromter Teile wiederherzustellen und aufrechtzuerhalten.

Überprüfen Sie das Gestänge während der Reinigung auf Risse, Rost oder andere Schäden. Die Schweißnähte dürfen keine Fehler aufweisen, und alle Teile müssen ordnungsgemäß befestigt sein.

Seile und Endverbindungen inspizieren

VORSICHT: Überprüfen Sie die Seile, Rollen, Befestigungselemente und zugehörigen Bauteile regelmäßig. Ersetzen Sie jedes Seil nur durch Precor-Ersatzteile, sobald Sie eine Abnutzung feststellen. Bei regelmäßiger Verwendung kann ein Seil abnutzen und reißen. Wenn ein Seil plötzlich reißt, kann dies zu schweren Verletzungen führen. Siehe unter *Service anfordern* zum Kauf von Ersatzteilen.

Überprüfen Sie Seile und Endverbindungen täglich, und ersetzen Sie diese bei Beschädigung. Achten Sie auf Knickstellen, ausgefranste Seile, Verschleiß der Seilbeschichtung und beschädigte Kauschen. Achten Sie vor allem an gecrimpten Seilenden und in Rollennähe auf Abnutzungserscheinungen.

Wichtig: *Die Seile müssen bei Beschädigung sofort ersetzt werden, um Verletzungen zu vermeiden.*

Offensichtliche Zeichen von Seilbeschädigungen:

1. Freiliegender innerer Draht, Risse in der Beschichtung oder beschädigte Beschichtung im Bereich des über eine Rolle laufenden Seils
2. Zickzack- oder Wellenmuster
3. Knickstellen, die auf eine innere Beschädigung hinweisen
4. Eingekerbte Beschichtung
5. Aufgeblasene Beschichtung

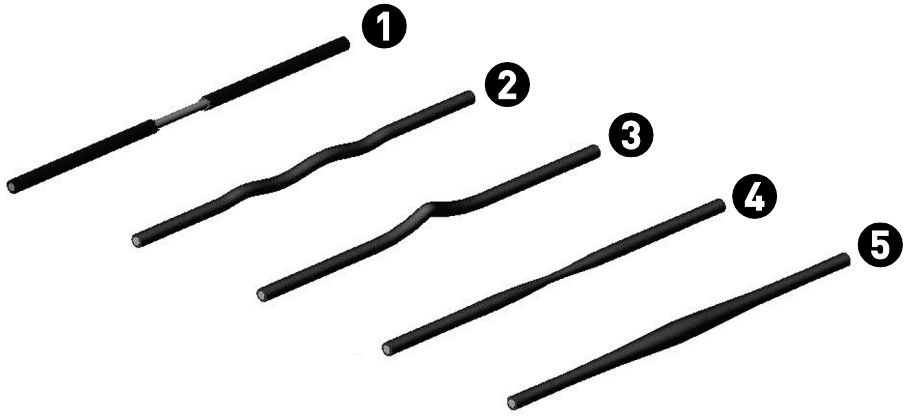


Abbildung 2: Anzeichen für Seilbeschädigung

Prüfen Sie zusätzlich Folgendes:

- Vergewissern Sie sich, dass jedes Kabel korrekt eingestellt und oben am Gewichtstapel befestigt ist.
- Prüfen Sie die Kabelrollen, Endverbindungen und -anschlussstücke. Vergewissern Sie sich, dass alle Verbindungsteile fest angeschlossen sind, und passen Sie die Seilspannkraft je nach Bedarf an.

- Der Seilanker muss mindestens zehn Gewindekerben weit im Schaft zur Gewichtauswahl sitzen, und die Kontermutter muss fest angezogen sein. (Siehe folgende Abbildung.)

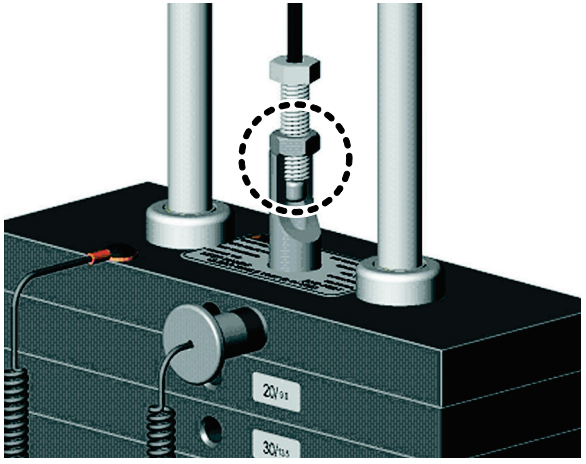


Abbildung 3: Der Seilanker muss mindestens sieben Gewindeumdrehungen weit im Schaft zur Gewichtauswahl stecken.

Etikette mit Warnhinweisen und Anweisungen prüfen

Überprüfen Sie täglich die Etiketten mit Warnungen und Anweisungen auf problemlose Lesbarkeit. Ist das Etikett teilweise verdeckt oder nicht ordnungsgemäß befestigt, ersetzen Sie es umgehend (siehe unter *Service anfordern*

Reinigen Sie die Etiketten bei Bedarf mit einer Lösung aus milder Seife und Wasser in einer Sprühflasche, und trocknen Sie sie gründlich mit einem weichen Tuch.

Hier ein Beispiel für ein Etikett mit Anweisungen.

PRECOR
LATZUG
EINRICHTUNG
1 Wählen Sie ein geeignetes Gewicht.
2 Stellen Sie den Sitz so ein, dass Ihre Beinposition durch die Oberschenkelpolster gehalten wird.
3 Stehen Sie auf, greifen Sie die Griffe mit beiden Händen, und setzen Sie sich wieder.
TRAINING
- Beginnen Sie mit ausgestreckten Armen und leicht angewinkelten Ellbogen.
- Ziehen Sie die Griffe langsam und kontrolliert auf Kinnhöhe
- Halten Sie bei vollständiger Kontraktion inne.
- Kehren Sie langsam in die Startposition zurück.
TRAININGSTIPPS
- Ziehen Sie die Griffe nicht hinter Ihren Nacken.
- Behalten Sie stets eine gute Körperhaltung bei.
Lesen Sie vor der Verwendung alle Warnetiketten.

Abbildung 4: Beispiel eines Benutzeranweisungsetiketts der Vitality Series Selectorized Line

Produkte von Precor sind mit mehreren standardmäßigen Warnhinweisetiketten versehen. Die folgenden zwei Abbildungen sind von Modell und Produktgruppe abhängige Beispiele für Warnhinweise auf Geräten:

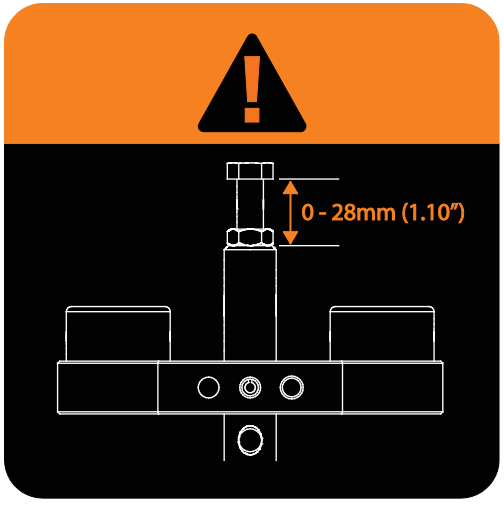


Abbildung 5: Ein Warnhinweisetikett befindet sich möglicherweise auf oder in der Nähe von Gewichtstapeln befinden, an denen ein Seilanker in den Schaft zur Gewichtauswahl geschraubt ist.

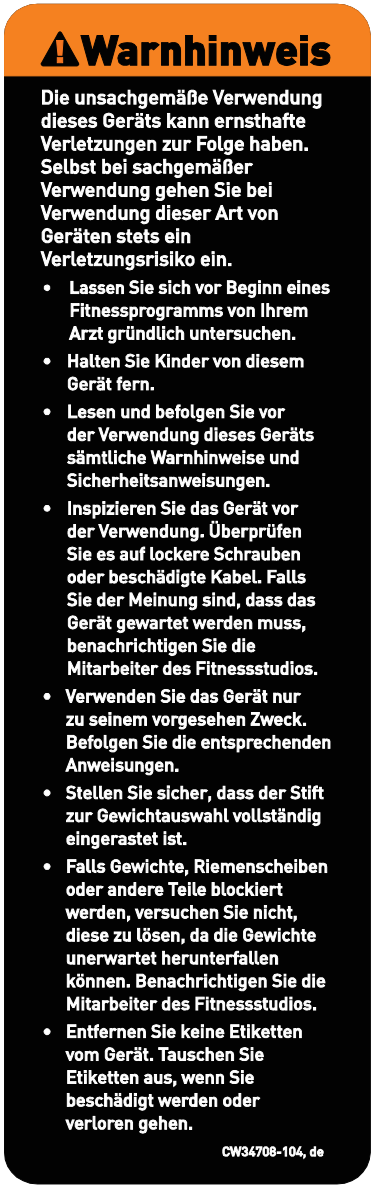

Warnhinweis
Die unsachgemäße Verwendung dieses Geräts kann ernsthafte Verletzungen zur Folge haben. Selbst bei sachgemäßer Verwendung gehen Sie bei Verwendung dieser Art von Geräten stets ein Verletzungsrisiko ein.
• Lassen Sie sich vor Beginn eines Fitnessprogramms von Ihrem Arzt gründlich untersuchen.
• Halten Sie Kinder von diesem Gerät fern.
• Lesen und befolgen Sie vor der Verwendung dieses Geräts sämtliche Warnhinweise und Sicherheitsanweisungen.
• Inspizieren Sie das Gerät vor der Verwendung. Überprüfen Sie es auf lockere Schrauben oder beschädigte Kabel. Falls Sie der Meinung sind, dass das Gerät gewartet werden muss, benachrichtigen Sie die Mitarbeiter des Fitnessstudios.
• Verwenden Sie das Gerät nur zu seinem vorgesehen Zweck. Befolgen Sie die entsprechenden Anweisungen.
• Stellen Sie sicher, dass der Stift zur Gewichtauswahl vollständig eingerastet ist.
• Falls Gewichte, Riemenscheiben oder andere Teile blockiert werden, versuchen Sie nicht, diese zu lösen, da die Gewichte unerwartet herunterfallen können. Benachrichtigen Sie die Mitarbeiter des Fitnessstudios.
• Entfernen Sie keine Etiketten vom Gerät. Tauschen Sie Etiketten aus, wenn Sie beschädigt werden oder verloren gehen.
CW34708-104, de

Abbildung 6: Eine Variante dieses Etiketts mit Warnhinweisen befindet sich auf dem Gestänge des Geräts.

Wöchentliche Inspektion

In diesem Abschnitt sind die Aufgaben zur wöchentlichen Wartung des Geräts beschrieben. Führen Sie die folgenden Aufgaben abhängig vom zu wartenden Gerät durch:

- Reinigen Sie die Polster gründlich.
- Reinigen Sie die Seilköpfe, und sprühen Sie sie mit Silikonspray ein.
- Reinigen Sie die Führungsstangen, und sprühen Sie sie mit Silikonspray ein.
- Inspizieren Sie die Seile, Verbindungen und die Spannung.
- Inspizieren Sie die Seilgriffkomponenten.
- Überprüfen Sie die Rollen.
- Überprüfen Sie jeden Gewichtstapel und Stift zur Gewichtauswahl.
- Überprüfen Sie die Lager und Hülsen und sprühen Sie sie mit Gleitspray ein.
- Überprüfen Sie die Mechanismen zur Sitzanpassung und die Einraststifte.

Polster gründlich reinigen und pflegen

Reinigen und pflegen Sie die Polster jede Woche gründlich mit einem lanolinbasierten Handreiniger oder Polsterreiniger.

Wichtig: Verwenden Sie zum Reinigen der Polsterung keine Reinigungsprodukte mit folgenden Inhaltsstoffen: Lösungsmittel, Alkohol, Ammoniak oder Mineralöl. Verwenden Sie stattdessen ein mildes Reinigungsmittel.

Führungsstangen reinigen und mit Silikonspray einsprühen

Überprüfen Sie die freiliegenden Bereiche der Führungsstangen auf ihre Sauberkeit. Entfernen Sie mit einem trockenen Tuch den Schmutz oder Fett auf Führungsstangen.

Hinweis: Bei der Vitality Series Selectorized Line muss die obere, hintere Schutzabdeckung entfernt werden, um an die Führungsstangen zu gelangen, wenn diese überprüft, gereinigt oder geschmiert werden müssen (siehe *Abdeckung entfernen*).

Tragen Sie auf die freiliegenden Bereiche der Führungsstangen mit dem Silikonspray eine dünne Schicht auf, um die Gleitfähigkeit zu verbessern. Sprühen Sie die Silikonlösung auf ein Tuch, und wischen Sie die Führungsstangen damit ab. *Gehen Sie behutsam mit Gleitspray um. Gleitspray kann Teppiche und Kleidung verschmutzen.*

VORSICHT: Sprühen Sie die Führungsstangen nicht mit Silikonspray ein, wenn das Gerät gerade in Verwendung ist. Der Versuch, das Silikonspray zwischen den Gewichten aufzutragen, ohne den Gewichtstapel vorher vollständig zu zerlegen, führt zu ernsthaften Verletzungen.

Wichtig: *Verwenden Sie keine mineralölbasierten Schmiermittel. Die Verwendung solcher Gleitmittel beschleunigt die Ansammlung von Schmutz und Haaren auf den Gewichten. Diese können dadurch zusammenkleben.*

Seile, Verbindungen und Spannung inspizieren

Inspizieren Sie wöchentlich gründlich die Seile, Verbindungen und die Spannung. Folgendes ist zu überprüfen:

- Prüfen Sie den Seilabschluss am Gewichtstapel. Bei den meisten Geräten darf der Schaft nicht mehr als 32 mm freiliegen. Bei dieser Länge steckt die Schraube mindestens zehn Gewindeumdrehungen im Schaft (siehe unter *Seile und Endverbindungen inspizieren*, weiter oben). Überprüfen Sie die Länge, und passen Sie sie ggf. an. *Die Kontermutter muss fest im Schaft zur Gewichtauswahl sitzen*.
- Überprüfen Sie das Seil, besonders in der Nähe der Rollen und Nocken.
- Prüfen Sie den Seilanschluss an der Nocke, die bei den meisten Geräten stationär ist. Überprüfen Sie den durch das Nockenanschlussstück laufenden Seilanker, um sicherzustellen, dass die zwei Kontermuttern fest angezogen sind. Überprüfen Sie auch den gesamten Seilverlauf, um sicherzustellen, dass das Seil keine anderen Bauteile berührt.
- Überprüfen Sie das Kugelende des Seils im Gehäuse.
- Vergewissern Sie sich, dass jedes Kabel korrekt eingestellt und oben am Gewichtstapel befestigt ist.
- Prüfen Sie die Kabelrollen, Endverbindungen und -anschlussstücke. Vergewissern Sie sich, dass alle Verbindungsteile fest angeschlossen sind, und passen Sie die Seilspannkraft je nach Bedarf an.

Seilgriffkomponenten inspizieren

Überprüfen Sie sorgfältig die Stelle, wo das Seil am Griff befestigt ist. (Siehe folgende Abbildung.) Achten Sie auf ausgefranste Seilenden, beschädigte Kausche, abgeknickte Seile, abgenutzte Klammern, abgenutzte Griffe und andere Abnutzungen.

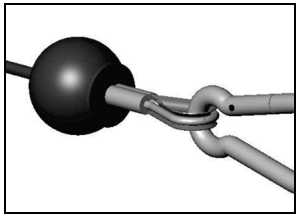


Abbildung 7: Prüfen Sie die Verbindungen zu den Griffen gewissenhaft.

Überprüfen Sie den Klammerverschluss, und vergewissern Sie sich, ob er ordnungsgemäß schließt. (Siehe folgende Abbildung.) Prüfen Sie die Klammer, die Verbindungen und das Seil. Ersetzen Sie alle Klammern, die nicht ordnungsgemäß funktionieren oder Abnutzungserscheinungen aufweisen.

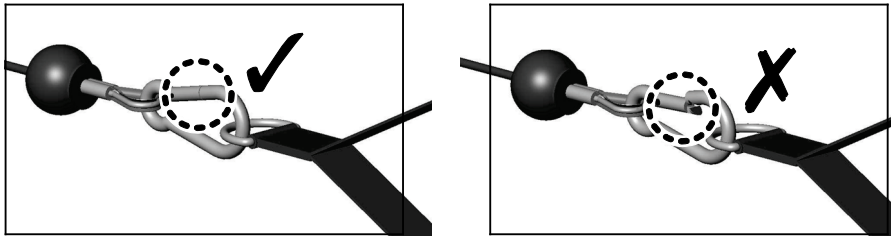


Abbildung 8: Überprüfen Sie, ob der Klammerverschluss ordnungsgemäß geschlossen ist.

Rollen überprüfen

Precor verwendet präzisionsgefertigte Kugellager-Umlenkrollen zur problemlosen Seilführung.

Überprüfen Sie alle Rollen auf Schäden wie Haarrisse, Splitter oder fehlende Teile. Beschädigte Oberflächen der Rollen können den Seilen erheblichen Schaden zufügen, und müssen beim ersten Anzeichen von Abnutzung oder Schäden ersetzt werden.

Die Rollen müssen sich bei Verwendung des Geräts ungehindert drehen. Überprüfen Sie die Rollen auf übermäßiges seitliches Spiel. Dies ist ein Anzeichen für abgenutzte Lager oder lockere Montageschrauben. Ist das seitliche Spiel einer Rolle zu stark, entfernen Sie diese zur Überprüfung der Kugellager. Ersetzen Sie ggf. die Rolle.

Gewichtstapel und Stift zur Gewichtauswahl überprüfen

Gewichtstapel bestehen aus einzelnen präzisionsgefertigten Platten, die sich zu einem einzelnen Stapel zusammensetzen. Verwenden Sie nur Zusatzgewichte und Gewichtauswahlstifte von Precor.

Überprüfen Sie die Gewichtstapel und die Stifte zur Gewichtauswahl wöchentlich. Wischen Sie jede Platte je nach Bedarf mit einem feuchten Tuch ab. Überprüfen Sie alle Platten auf scharfe Grate oder Schäden. Wischen Sie Schmutz und Staub von den Führungsstangen ab.

Für das Gerät darf nur der originale Gewichtauswahlstift von Precor verwendet werden. Der Auswahlstift muss vollständig in jede Gewichtplatte eingefügt werden können und festsitzen.

Lager und Hülsen überprüfen und mit Gleitspray einsprühen

Precor verwendet hochwertige Lager, die zur Anwendung unter großer Belastung entwickelt wurden und eine lange Lebensdauer besitzen. Verfahren Sie bei der wöchentlichen Wartung der Lager und Hülsen der Geräte folgendermaßen:

- **Bronzehülsen:** Precor empfiehlt das Aufsprühen einer kleinen Menge Silikonspray auf diese Hülsen, die normalerweise Wellen unterstützen. Sprühen Sie direkt auf die Welle, und bewegen Sie diese anschließend um mehrere ganze Umdrehungen. Überprüfen Sie die Hülsen auf übermäßige Abnutzung und Schäden. *Gehen Sie behutsam mit dem Spray um. Silikonspray kann Teppiche und Kleidung verschmutzen.* Wischen Sie überflüssiges Gleitspray mit einem Tuch ab.
- **Nylonhülsen:** Tragen Sie auf die Nylonhülsen der Führungsstangen eine dünne Schicht Silikonspray auf. Sprühen Sie das Silikonspray auf ein Tuch, und wischen Sie die gesamte Führungsstange mit dem Tuch ab.
- **Drehpunkte fettversiegelter Lager:** Diese Stellen sind vor äußerer Einwirkung geschützt und erfordern kein Gleitmittel. Wischen Sie während der Reinigung des Geräts die Achsen und Lageroberflächen mit einem Tuch ab, um eine Ansammlung von Staub und Schweiß zu verhindern.
- **Linearlager:** Diese Lager ermöglichen die sanfte Bewegung von Gewichten und anderen mechanischen Teilen entlang der Führungsstangen. (Siehe folgende Abbildung.) Stellen Sie sicher, dass die Führungsstangenenden korrekt befestigt und alle Schrauben fest angezogen sind.

Tragen Sie ein wenig Silikonspray auf die Führungsstangen auf, und wischen Sie sie ab, um Staub, Haare und Schmutz zu entfernen. Polieren Sie die Führungsstangen mit feiner Stahlwolle, wenn auf der Oberfläche Rost vorhanden ist.

Wichtig: *Verwenden Sie keine mineralölbasierten Schmiermittel.*

Wenn Sie die Führungsstangen regelmäßig mit dem Silikonspray einsprühen, funktionieren die Lager ordnungsgemäß. Andernfalls rosten u. U. die Führungsstangen. Dadurch verschmutzen und blockieren möglicherweise die Lager, was zu einer Aushöhlung der Führungsstangen führen kann. Entfernen Sie Rost und Oxidation umgehend von den Führungsstangen.

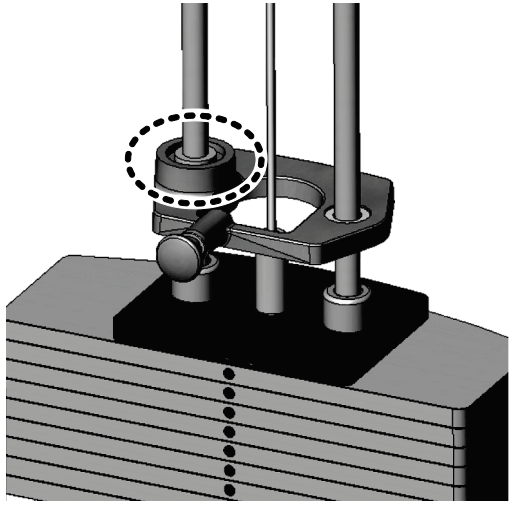


Abbildung 9: Diese Abbildung zeigt ein Linearlager im Gehäuse.

Mechanismen zur Sitzanpassung und Einraststifte prüfen

Kraftgeräte von Precor können auf drei Arten angepasst werden:

- 2-x-4-Zoll- oder 2-x-2-Zoll-Teleskopanpassungsmechanismus für die meisten Sitzbaugruppen mit und ohne Ratschenmechanik
- ½-Zoll-Kopfplattenmechanismen, die für die meisten Free-Weight-Bänke verwendet werden
- Sitze und Rückenpolster, die mittels Federmechanik oder Gasdruck angepasst werden

Überprüfen Sie alle Anpassungsfunktionen auf ihre korrekte Einstellung und Funktionsfähigkeit. Überprüfen Sie die Plastikschieber auf starken Verschleiß oder Schäden. Prüfen und reinigen Sie von Zeit zu Zeit die Schiene oder Federung.

Für Anpassungen verwenden Sie eine flexible Einraststiftkolben- oder eine Ratschenhebel-Baugruppe. Überprüfen Sie alle Einraststiftkappen, und ziehen Sie diese fest.

Monatliche Inspektion

In diesem Abschnitt sind die Aufgaben zur monatlichen Wartung des Geräts beschrieben. Führen Sie die folgenden Aufgaben abhängig vom zu wartenden Gerät durch:

- Überprüfen Sie das Gestänge und die beweglichen Arme.
- Sprühen Sie die Einraststifte mit Gleitspray ein.
- Prüfen Sie den Hebel für den Sitz mit Ratschenmechanik, und sprühen Sie ihn mit Gleitspray ein.
- Überprüfen Sie alle Befestigungselemente.
- Überprüfen Sie die mit Gasdruck betriebene Federung auf undichte Stellen.

Gestänge und bewegliche Arme überprüfen

Überprüfen Sie das Gestänge und die beweglichen Arme monatlich auf ihre ordnungsgemäße Funktion und Unversehrtheit. Achten Sie auf Risse, abblätternde Farbe oder Rost. Bessern Sie Farbbeschädigungen bei Bedarf aus. Ersetzen Sie jede Komponente bei der ersten Abnutzungserscheinung.

Hinweis: Wenden Sie sich an den Kundendienst, um von Precor Farbe zum Ausbessern zu bestellen. Siehe *Service anfordern*.

Überprüfen Sie das Gestänge auf Risse, insbesondere an den Verbindungsstellen. Wenn Sie Risse finden, setzen Sie das Gerät sofort außer Betrieb und lassen Sie es von einem qualifizierten Wartungstechniker reparieren. Siehe unter *Wichtige Sicherheitsrichtlinien für Benutzer* und *Service anfordern*.

Entfernen Sie Rost vom Gestänge vorsichtig mit feinem nassen bzw. trockenen Schleifpapier oder feiner Stahlwolle. Tragen Sie ggf. die Precor-Ausbesserungsfarbe auf. Polieren Sie Farbstellen mit mildem Autowachs, wenn diese glänzen sollen.

Zur Wartung pulverbeschichteter und verchromter Teile entfernen Sie leichte Verschmutzung und Fettreste mit einem milden Reinigungsmittel. Entfernen Sie gröbere Verschmutzung und Fettreste mit Autopolitur. Verwenden Sie ein feinkörniges Reinigungsmittel für Abnutzungen und Flecken, die sich nicht mit den oben genannten Methoden entfernen lassen. Verwenden Sie weder Lösungsmittel, Farbverdünner, Aceton noch Nagellackentferner.

Einraststifte mit Gleitspray einsprühen

Ziehen Sie den Einraststift so weit wie möglich heraus, und besprühen Sie ihn ein wenig mit Silikonspray. Wischen Sie überflüssiges Gleitspray mit einem Tuch ab. (Siehe folgende Abbildung.)

VORSICHT: Wenn Sie den Einraststift herausziehen, ändert das Gerät möglicherweise plötzlich die Position. Halten Sie Ihre Hände und den Kopf von beweglichen Teilen fern, um Verletzungen zu vermeiden.

Überprüfen Sie, ob der Einraststift ordnungsgemäß funktioniert und in jedem Loch fest sitzt.

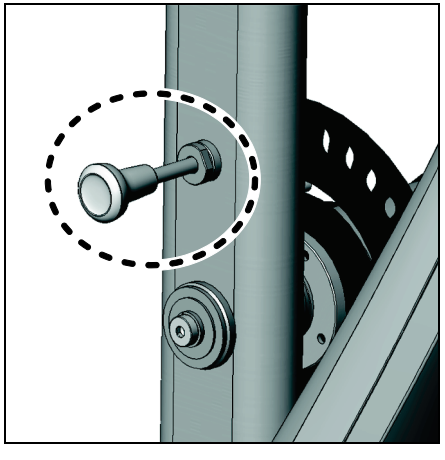


Abbildung 10: Ziehen Sie den Einraststift heraus, und sprühen Sie ihn mit Silikonspray ein.

Hebel für den Sitz mit Ratschenmechanik prüfen und mit Silikonspray einsprühen

Der Sitz mit Ratschenmechanik, der beim Ändern der Position durch Auf- oder Abwärtsverschieben ein Klickgeräusch erzeugt, erfordert wenig Wartung. Da die Sitzsicherheit für die Sicherheit des Trainings wichtig ist, prüfen Sie regelmäßig, ob der Sitzhebel nach der Verwendung festsitzt. Der Stift muss in jedem Justierloch vollständig einrasten.

Testen Sie, ob der Sitzhebel mit Silikonspray eingesprüht werden muss, indem Sie den Sitz leicht anheben, während Sie den Hebel drücken und wieder loslassen. Der Hebel sollte problemlos wieder in die Ausgangsposition zurückkehren. Falls der Hebel klemmt, sprühen Sie das Gelenk mit Silikonspray ein. Wischen Sie überflüssiges Gleitspray mit einem Tuch ab. (Siehe folgende Abbildung.)

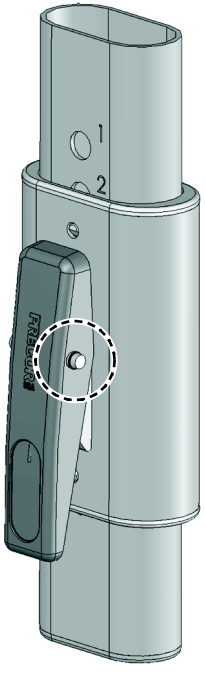


Abbildung 11: Sprühen Sie das Gelenk des Sitz-Ratchenhebels falls erforderlich mit Silikonspray ein.

Falls erforderlich, können Sie den Sitz abmontieren, indem Sie den Haltestift herausziehen und anschließend das Chromteil zur Reinigung entfernen. Das Entfernen des Sitzes ermöglicht auch Zugriff auf den Hebel für die Ratschenmechanik, um dessen Mechanik zu testen.

Alle Befestigungselemente überprüfen

Bei normaler Verwendung können sich die Befestigungselemente lockern. Überprüfen Sie alle Muttern, Bolzen, Schrauben und anderen Befestigungselemente, um sicherzustellen, dass sie fest sitzen und ordnungsgemäß eingesetzt wurden.

Prüfen Sie die Befestigungselemente an Schraubverbindungen und stellen Sie sicher, dass sie fest sitzen. Ziehen Sie ein lockeres und in gutem Zustand befindliches Befestigungselement einfach wieder fest. Wenn Sie sich über den Zustand eines Befestigungselements Sorgen machen, entfernen Sie es, reinigen Sie das Gewinde, und überprüfen Sie das Element auf Risse, ein beschädigtes Gewinde, Korrosion oder Rost. Setzen Sie ein unbeschädigtes Befestigungselement wieder ein. Andernfalls setzen Sie das Gerät außer Betrieb, bis ein neues Befestigungselement ordnungsgemäß eingesetzt wurde. Bestellen Sie neue Befestigungselemente beim Kundendienst. Weitere Informationen erhalten Sie unter siehe *Service anfordern*.

Jährliche Wartung

Führen Sie diese Wartungsaufgaben in dem für Ihr Gerät erforderlichen Umfang jährlich durch.

Gewichtstapel – Jährliche Wartung

Precor empfiehlt, den Gewichtstapel einmal jährlich zu zerlegen, um ihn zu reinigen und gründlich zu überprüfen.

- Entfernen Sie das Seil und die Führungsstangen vorsichtig vom Gewichtstapel. Zerlegen Sie den Gewichtstapel in einem gut belüfteten Bereich abseits des Trainingsbereichs vollständig.
- Überprüfen Sie die Gewichtplatten, und reinigen Sie sie gründlich. Gesprungene oder kaputte Gewichte müssen sofort ersetzt werden (siehe unter *Service anfordern* zum Kauf von Ersatzteilen). Reinigen Sie jede Gewichtplatte einzeln, und überprüfen Sie die Führungshülsen.
- Überprüfen Sie die Hülsen der oberen Gewichtplatte, und ersetzen Sie die Gewichtplatte, wenn sie beschädigt oder kaputt ist.
- Reinigen Sie den Schaft zur Gewichtauswahl, und überprüfen Sie ihn auf Abnutzungserscheinungen oder Schäden.
- Bauen Sie den Gewichtstapel wieder zusammen.
- Wischen Sie das Gehäuse des Gewichtstapels (Abdeckungen) bei Bedarf mit einem feuchten Tuch ab. Überprüfen Sie alle Befestigungselemente, um sicherzustellen, dass die Abdeckung ordnungsgemäß befestigt ist.

Wichtig: *Precor empfiehlt, dass Sie abgenutzte oder beschädigte Seile während der routinemäßigen Wartung ersetzen. Das jährliche Ersetzen aller Seilzüge wird empfohlen.*

Einraststifte inspizieren und mit Gleitspray einsprühen

Entfernen Sie die Einraststiftbaugruppe, indem Sie die Kappe lockern.

VORSICHT: Wenn Sie den Einraststift herausziehen, ändert das Gerät möglicherweise plötzlich die Position. Halten Sie Ihre Hände und den Kopf von beweglichen Teilen fern, um Verletzungen zu vermeiden.

Überprüfen Sie den Koben und die Feder auf übermäßige Abnutzung und Schäden. Ersetzen Sie die Teile, wenn nötig.

Sprühen Sie ein wenig Silikonspray auf die Feder und den Kolben, und setzen Sie die Bauteile wieder zusammen. Ziehen Sie die Kappe fest. Wischen Sie überflüssiges Gleitspray mit einem Tuch ab.

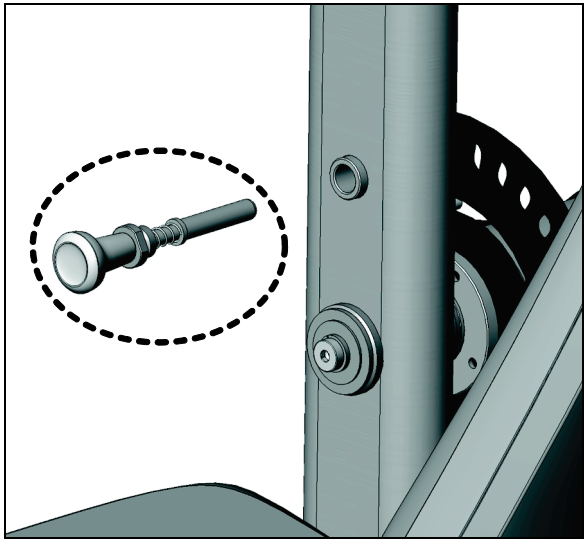


Abbildung 12: Einraststifte überprüfen (Einraststift ist zur deutlicheren Darstellung vergrößert abgebildet)

Hinweise:

Hinweise:

Hinweise:

Precor ist eine eingetragene Marke von Precor Incorporated.
Copyright 2014 Precor Incorporated.
Technische Angaben können sich ohne Vorankündigung ändern.
www.precor.com

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002
1-800-347-4404

HINWEIS:
Precor ist ein Hersteller innovativer und preisgekrönter Fitnessgeräte. Precor beantragt in den USA und anderen Ländern Patente für die mechanische Konstruktion und visuelle Aspekte seiner Produktentwürfe. Jeder, der die Verwendung von Produktentwürfen von Precor in Erwägung zieht, wird hiermit im Voraus darauf hingewiesen, dass Precor die Verletzung der Eigentumsrechte von Precor als schwerwiegende Angelegenheit betrachtet. Precor wird in aller Schärfe gegen die nicht autorisierte Verwendung seiner Eigentumsrechte vorgehen

Handbuch für den Eigentümer der Vitality™ Series Selectorized Line
CWR997777-541 rev D, de
Mai 2014

PRECOR®

Assembly Guide

Vitality™ Series Selectorized Line
Back Extension

Contents

Getting Started 2
Open the Boxes 2
Box Contents. 2

Assemble the Equipment 3
Attach the Weight Tower Frame and Foot Pedals to the Seat Frame 3
Attach the Movement Arm to the Cam Mounting Plate and Base Support 4
Install the Weight Stack Assembly 6
Install the Add-On Weight Assembly 7
Route the Cable Assembly 8
Tighten All Frame Mounting Hardware 9
Adjust the Cable Tension 10
Attach the Seat Pad, Back Pad, and Lumbar Pad 11
Install the Weight Stack Shrouds and the Top Cap 12
Apply the Instructional Label, Outside Precor Equipment Label, and General Warning Label 13

Verify Operation of the Equipment 14

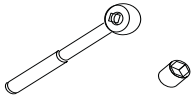
Disassemble the Equipment 15

Getting Started

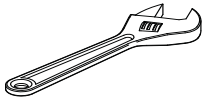
CAUTION: Do not attempt assembly by yourself. You will need assistance to assemble this unit.

With assistance, assembly of the Back Extension takes about 40 minutes. In addition, you should allow more time if this is your first time assembling this equipment.

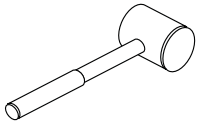
Tools Required



Ratchet Wrench and Sockets (metric)

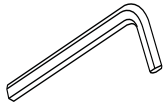


Adjustable Wrench



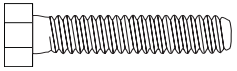
Rubber Mallet

Tools Included

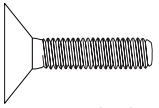


Hex Key Wrenches

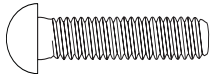
Hardware Guide



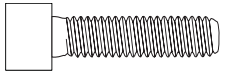
HHB = Hex Head Bolt



FHCS = Flat head Cap Screw



BHCS = Button Head Cap Screw



SHCS = Socket Head Cap Screw

Open the Boxes

Open the boxes and remove the packing materials.

Be careful to open boxes and assemble components in the sequence presented in this manual.

Box Contents:

- Box 1: Weight tower frame, top weight plate, add-on weight assembly, weight cable, seat frame assembly, movement arm assembly, and hardware kit
- Box 2: Weight tower shrouds and upholstery pads/rollers

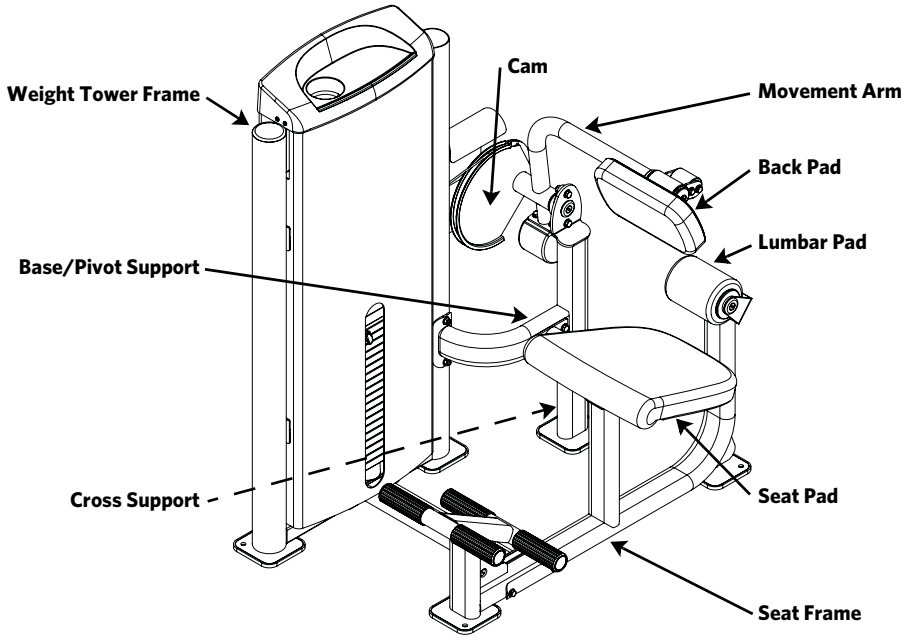


Figure 1: Equipment as assembled. The callouts identify the main components.

Assemble the Equipment

CAUTION: Proper alignment and adjustment of the equipment is critical. While tightening the fasteners, be sure to leave room for adjustments. Do not fully tighten fasteners until instructed to do so.

Make sure the equipment is stable and placed on a solid surface. The equipment is designed to be freestanding; however, it can be bolted to the floor for extra stability. Precor highly recommends that the equipment be bolted to the floor to reduce the risk of toppling the equipment due to improper use. Since floor construction varies, please consult a professional building engineer for proper fastening.

Attach the Weight Tower Frame and Foot Pedals to the Seat Frame

1. Attach the base support to the weight tower frame using:

   2 – M10 x 100 mm hex head bolts

   4 – 11 mm flat washers

   2 – M10 locknuts

   Partially tighten the fasteners

2. Attach the base support to the seat frame using:

   2 – M10 x 135 mm hex head bolts

   4 – 11 mm flat washers

   2 – M10 nylon lock nuts

   Note: Partially tighten the fasteners so the weight tower frame and seat frame are stable.

3. Attach the foot pedals to the seat frame using:

   2 – M10 x 20 mm hex head bolts

   2 – 11 mm flat washers

   Tighten the fasteners completely.

4. Attach the seat pad bracket to the seat frame using:

   2 – M10 x 25 mm flat head cap screws

   2 – 11 mm flat washers

   2 – M10 nylon lock nuts

   Tighten the fasteners completely.

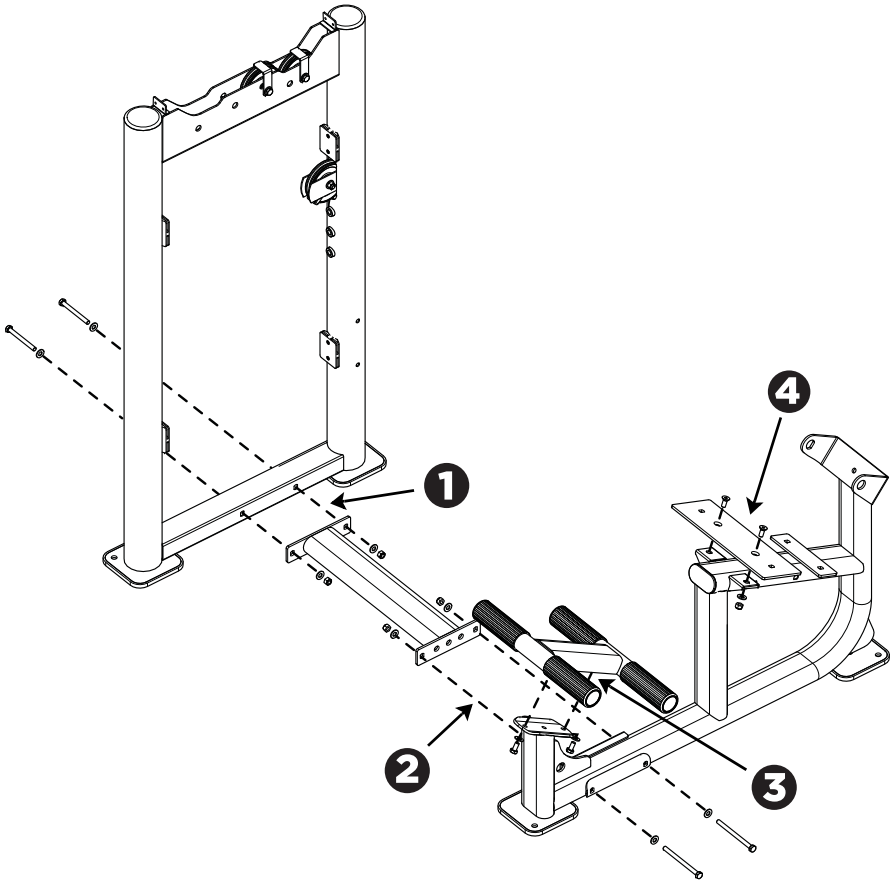


Figure 2: Major frame component assembly

Attach the Movement Arm to the Cam Mounting Plate and Base Support

1. Loosely attach the pivot support to the weight tower frame using:

   2 – M10 x 125 mm hex head bolts

   4 – 11 mm flat washers

   2 – M10 nylon lock nuts

   Note: Position the pivot support tube as shown in the illustration, with the pillow-block bearing facing the cam mounting plate.

2. Attach the pivot support tube to the seat frame with the cross support using:

   2 – M12 x 80 mm hex head bolts (cross support to pivot support)

   2 – M10 x 130 mm hex head bolts (cross support to seat frame)

   4 – 13 mm flat washers

   4 – 11 mm flat washers

   2 – M12 nylon lock nuts

   2 – M10 nylon lock nuts

3. Attach the movement arm to the pivot support. Slide one end of the axle into the pillow-block bearing on the pivot support. Tighten the two set screws to hold the axle in place.

4. Have your assistant support the movement arm while you guide the movement arm onto the axle. Have your assistant continue to support the movement arm.

   Note: The rubber stop on the cam should be **above** the welded stop on the cam support plate.

5. Slide the pillow-block bearing over the end of the axle until it stops. Tighten the two set screws on the pillow-block bearing to hold the bearing on the axle.

6. Align the cam cover as follows:

   — It is positioned along the inside of the cam support plate.

   — Its two mounting holes line up with the two mounting holes near the top edge of the cam support plate.

   — Once installed, its recessed end fits snugly against the weight tower upright.

   — Once installed, its curved portion extends over the movement arm cable.

7. Attach the cam cover to the cam support plate using:

   2 – M8 x 25 mm hex head bolts

   4 – 9 mm flat washers

   2 – M8 nylon lock nuts

   Securely tighten both bolts.

8. Insert the cam support plate into the slot in the weight tower frame and attach the cam support plate using:

   3 – M12 x 65 mm hex head bolts

   3 – 13 mm flat washers

   Note: The cam support plate can be tightened completely.

9. Secure the movement arm and the pillow-block bearing to the cam support plate using:

   2 - M12 x 40 mm hex head bolts (secured on the side opposite the pillow-block bearing)

   2 - Barrel spacers (fit into mounting holes on pillow-block bearing)

   4 - 13 mm flat washers

   2 - M12 nylon lock nuts (secured on the pillow-block bearing side)

10. Secure the movement arm and the cam support plate to the pivot support tube using:

    2 – M10 x 25 mm flat head cap screws

    2 – Aluminum pivot caps

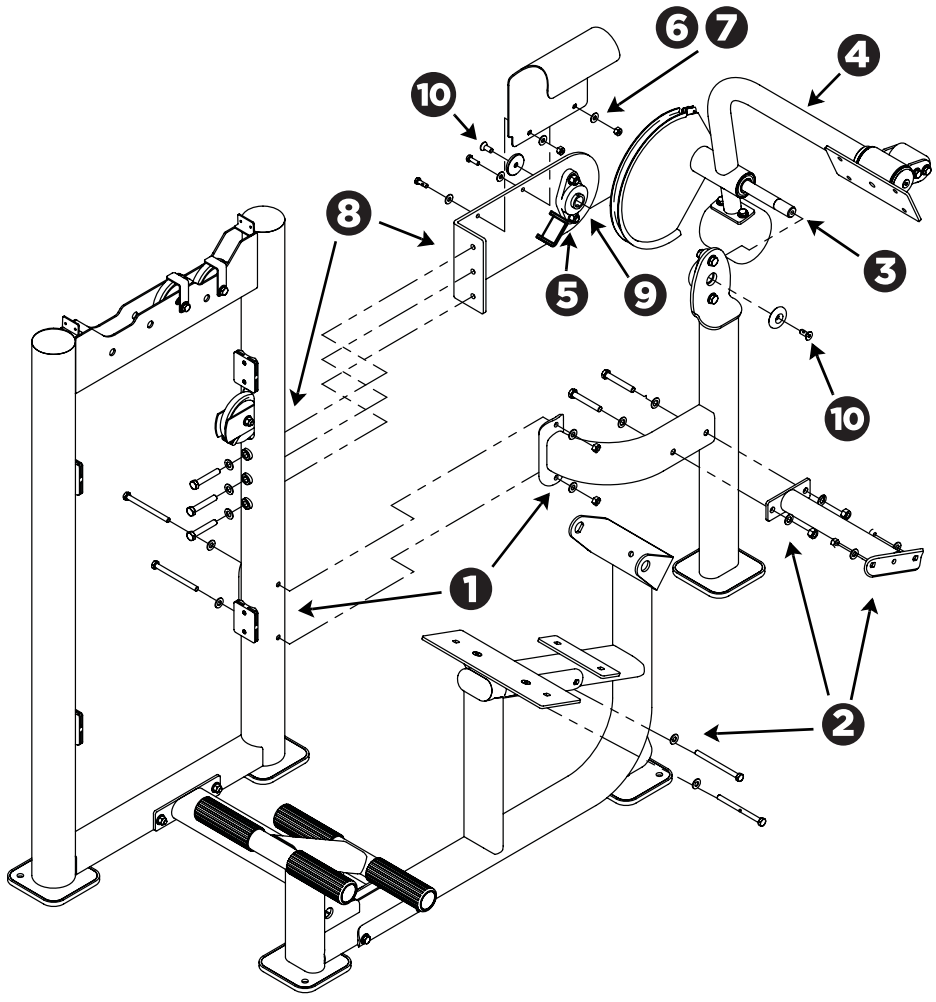


Figure 3: Movement arm attachment

Install the Weight Stack Assembly

1. Insert the guide rods into the holes at the bottom of the weight tower frame.

   Important: *A hole passes through one end of each guide rod. Be sure to insert the end with the hole into the bottom of the frame.*

2. Pull the guide rods away from the frame, keeping their lower ends engaged in the bottom of the tower frame. Slide one weight stack bumper over each guide rod, narrow end up.
3. Check the guide rods for silicone lubricant. If you cannot find any, then add silicone lubricant supplied in the hardware kit to the guide rods.
4. Carefully slide **nineteen** 10 lb. (4.5 kg) weight plates onto the guide rods, one by one.
5. Slide the **top weight plate with weight stack stem** onto the two guide rods and then lower the stem through the center holes of the weight plates.
6. If the cable assembly is attached to the top weight plate, then unscrew it and remove it at this time. Slide the ring at the end of the tether on the **weight selection pin** over the right-hand post on the top weight plate.
7. Secure the weight stack assembly to the weight tower frame. Slide the guide rod locking collars onto the guide rods (the smaller diameter shoulder on the collar should be facing up). Re-align the guide rods with the mounting holes at the top of the weight tower.
8. Have your assistant hold the guide rods in place. Slide the collars up until the shoulder of each collar fits into the tower frame. Secure the collars to the guide rods by tightening the M8 set screws using the S4 hex key.
9. Apply the **weight plate labels** (select LBs or KGs) to the left of the weight selection holes.

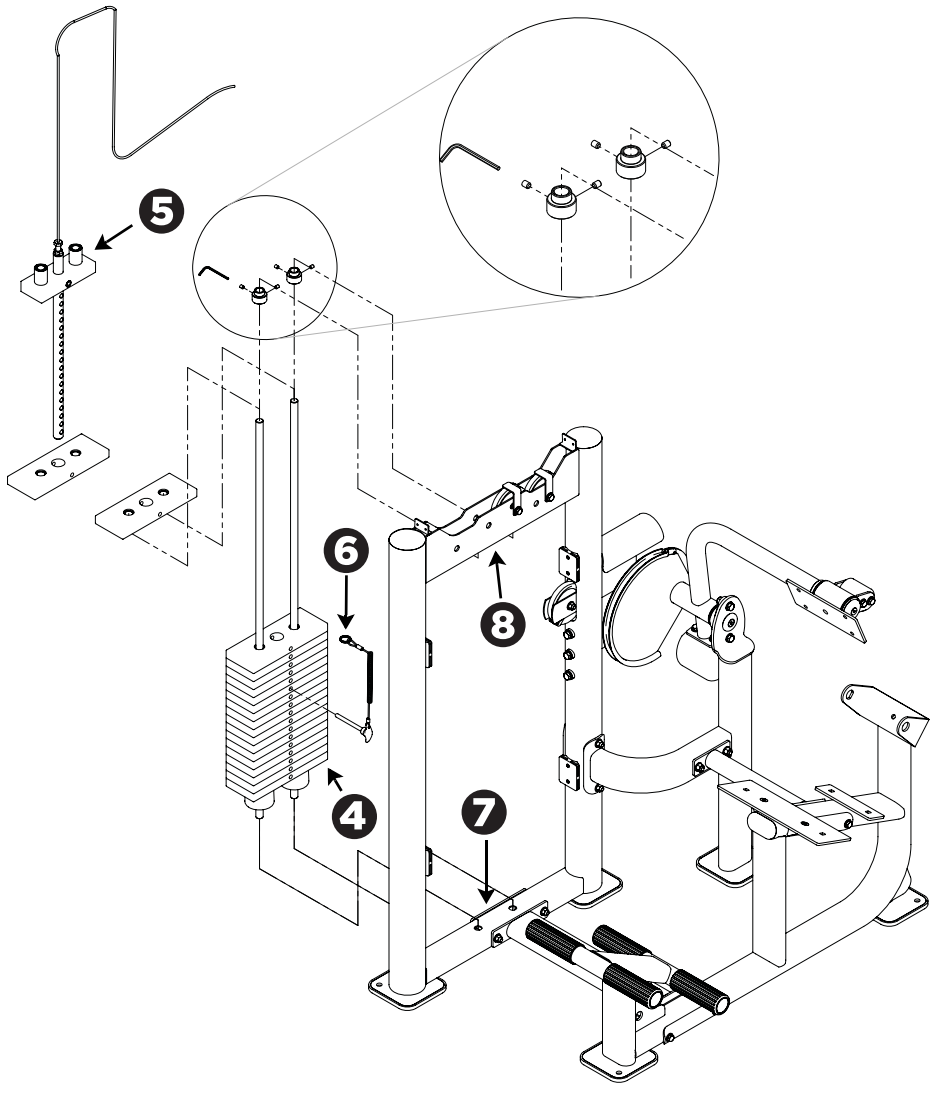


Figure 4: Weight stack detail

Install the Add-On Weight Assembly

1. Insert the lower end of the 14 mm guide rod into the retaining ring at the bottom of the weight tower frame.

   Note: The end of the guide rod with the screw hole in it should face up.
2. Slide the 287 mm support tube onto the guide rod from the top down.
3. Slide the support ring onto the guide rod, followed by the rubber bumper.
4. Slide the 5 lb (2.5 kg) add-on weight onto the guide rod, making sure that the groove is at the top end of the weight.
5. Attach the top of the guide rod to the bracket at the top of the weight tower frame using:

   1 – M10 x 25 mm hex head bolt

   1 – 11 mm flat washer
6. Fully tighten the M8 set screw in the retaining ring using the S4 hex key.

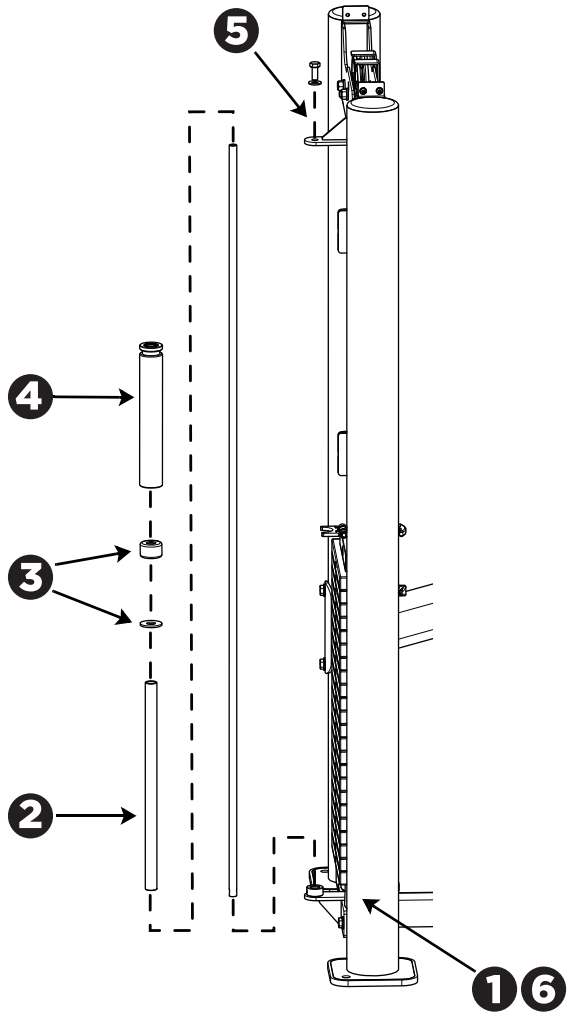


Figure 5: Add-on weight installation

Route the Cable Assembly

1. Screw one end of the cable assembly into the top of the weight stack stem.

   CAUTION: Be sure that at least seven (7) threads are inserted into the fitting.

2. Pull the cable through the top of the weight tower frame, over the top of the dual pulleys, and under the cable retaining brackets.

   Note: The pulleys do not need to be removed.

3. Pass the cable to the pulley at the middle of the tower upright. Thread the cable between the cable retainers, under the pulley, and through the tower upright.

4. Attach the cable in the cable slot on the cam and secure with an M4-15 mm screw.

   Note: The screw is pre-assembled to the cam. First remove the screw, then install the cable into the slot on the cam, and finally, replace the screw.

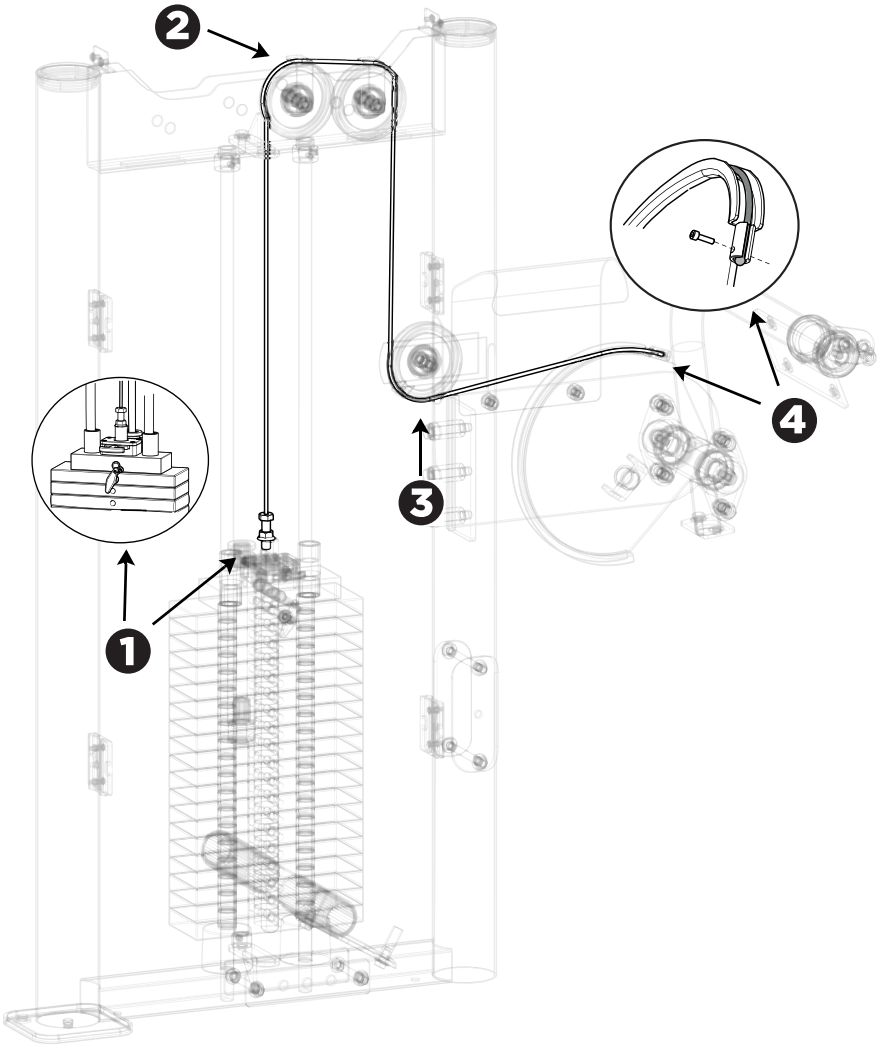


Figure 6: Cable assembly detail

Tighten All Frame Mounting Hardware

1. Check that the weight tower and seat frame are sitting evenly on the floor.
2. Verify that the movement arm is parallel to the floor when it is at rest.

If the movement are is....	***Then***
Parallel to the floor	Skip to step 9.
Not parallel to the floor	Continue with step 3.

3. Loosen the three bolts attaching the cam support plate to the weight tower.
4. Loosen the bolts attaching the two pillow-block bearings.
5. While your assistant holds the movement arm parallel to the floor, tighten the bolts securing the pillow-block bearing on the pivot support.

   Note: Your assistant should continue to hold the movement arm parallel to the floor until you complete step 8.
6. Tighten the bolts securing the pillow-block bearing on the cam support plate.
7. Tighten the bolts securing the cam support plate to the weight tower.
8. Tighten the mounting hardware securing the cross support to the weight tower.

   Note: Your assistant should be able to the release the movement arm. The movement arm should remain parallel to the floor.
9. Tighten the mounting hardware at the base support.
10. On the seat frame, tighten the mounting hardware at the base support, then at the cross support.

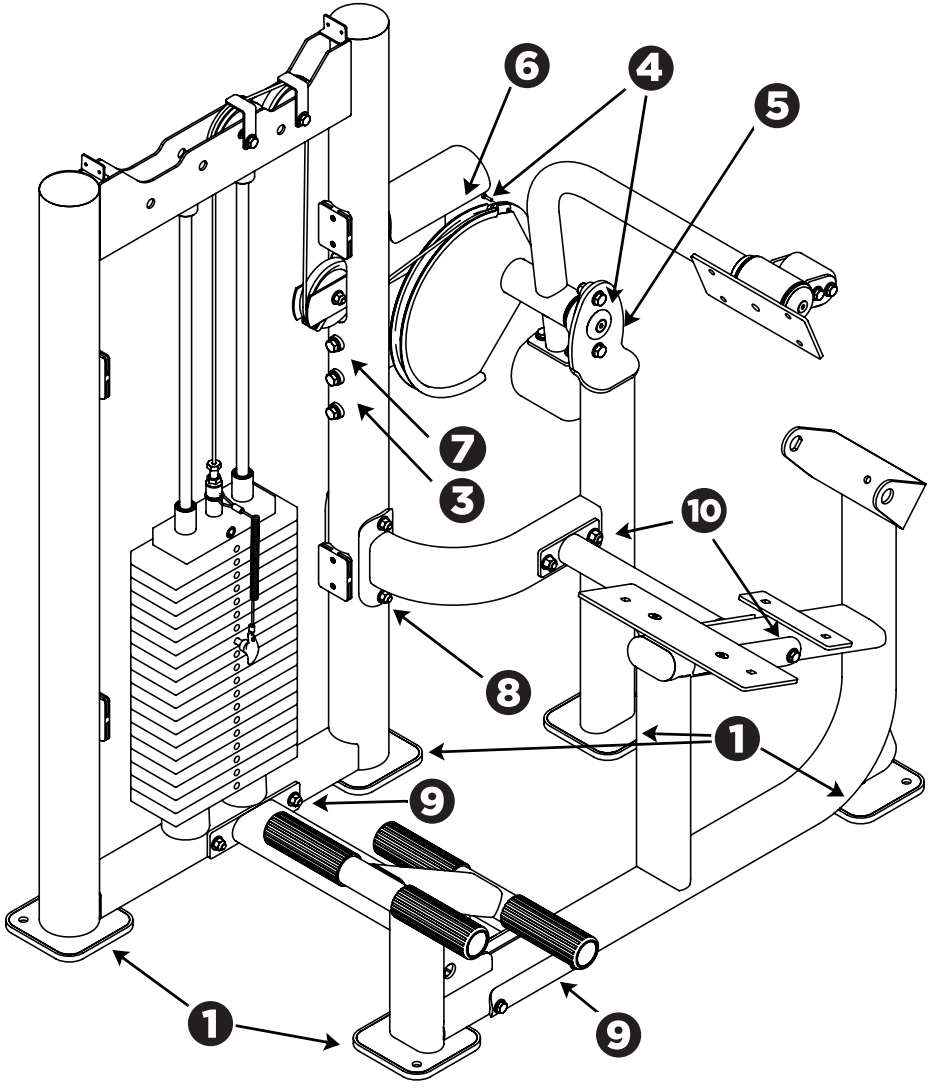


Figure 7: Frame mounting hardware locations

Adjust the Cable Tension

1. Place the weight selection pin in the top weight.
2. Screw the cable bolt into the selector stem until the cable meets the following requirements:
   - No excess slack remains.
   - The cable is just loose enough to permit insertion of the selector pin into any of the weight plates.
   - At least seven (7) threads on the cable bolt extend into the selector stem.
3. Hold the weight twoer straight while tightening the locking jam nut against the selector stem. If you do not hold the weight tower straight, it can twist (see Figure 8).

Important: *Screw the cable bolt into the selector stem until at least seven (7) threads on the cable bolt extend into the selector stem.*

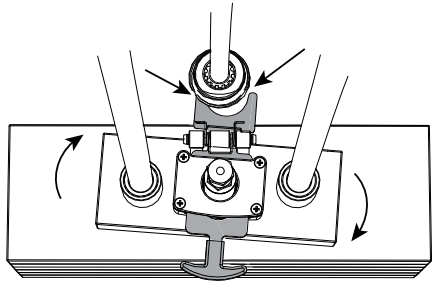


Figure 8: Misaligned weight tower

4. Once tightened, verify alignment between the selector and the add-on weight.

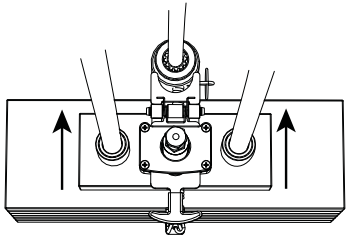


Figure 9: Properly aligned weight tower

5. Check the adjustment by inserting the weight pin into every weight plate hole. The weight pin should slide easily in and out of each weight plate.

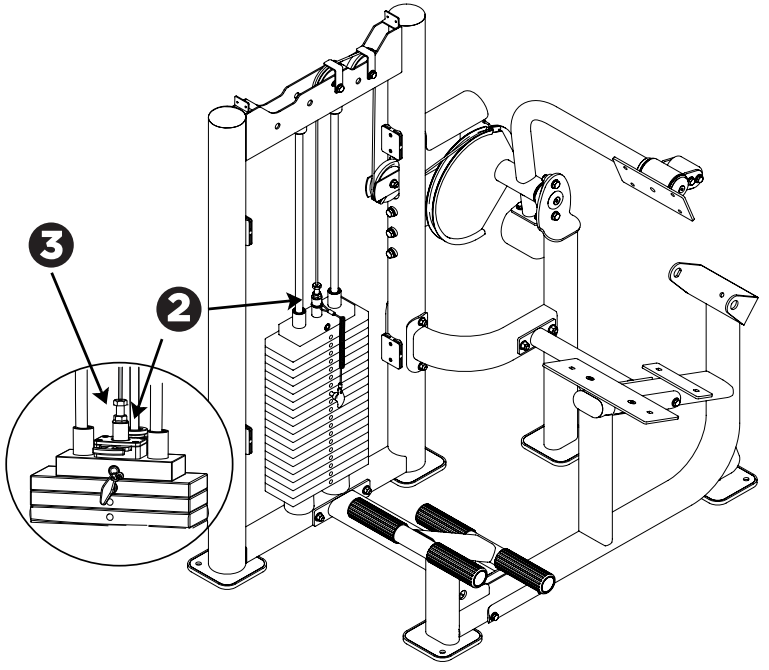


Figure 10: Cable management detail

Attach the Seat Pad, Back Pad, and Lumbar Pad

1. Attach the seat pad to the seat frame using:

   4 – M10 x 30 mm hex head bolts

   4 – 11 mm flat washers

   Note: The round end of the pad should face forward.

2. Install the back pad to the back pad mounting bracket using:

   4 – M10 x 30 mm hex bolts

   4 – 11 mm flat washers

   Note: The seam on the back pad should face down.

3. Install the lumbar roll pad to the seat frame using:

   2 – Large aluminum trim washers

   2 – Aluminum end caps

   2 – M10 x 25 mm flat head cap screws

   1 – Shaft x 208 mm

   Note: The large aluminum trim washers sit in between the roller pad and the mounting bracket. The aluminum end caps attach on the outside of the mounting bracket.

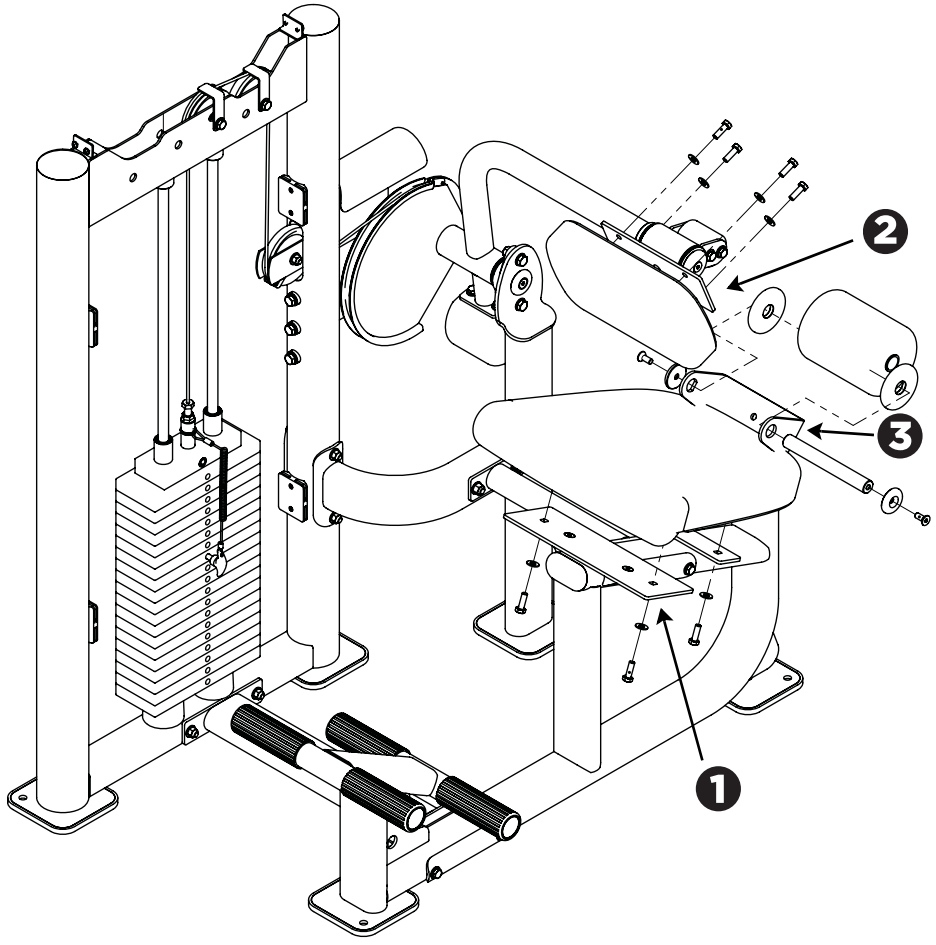


Figure 11: Seat, back, and lumbar pad attachment

Install the Weight Stack Shrouds and the Top Cap

Note: The inside shroud has a slot for weight selection. Both shrouds have two slotted tabs on each side that fit into the shroud clips mounted to the inside of the weight tower uprights.

1. Align the slotted tabs on the inside shroud with the shroud clips on both sides of the weight tower.
2. Press the hooks into the clips and lower the shroud securely into place.
3. Repeat steps 1 and 2 to install the outside shroud.
4. Place the top cap on top of the shrouds so that the top edges of the shrouds fit into the slot between the lip and the ribs of the top cap. Secure the top cap to the weight tower frame using:

   4 – M6 x 12 mm button head bolts

   4 – 7 mm flat washers

Note: When you secure the top cap, if the top edges of the shrouds do not fit securely into the slot between its lip and ribs, remove the cap and the shrouds. Loosen the fasteners securing each of the shroud clips, then secure each clip again so that it is mounted *as high on the weight stack frame as possible*. You will need to push the clips up and hold them in place while you secure them. After you have repositioned all of the shroud clips, repeat this procedure to install the shrouds and the top cap.

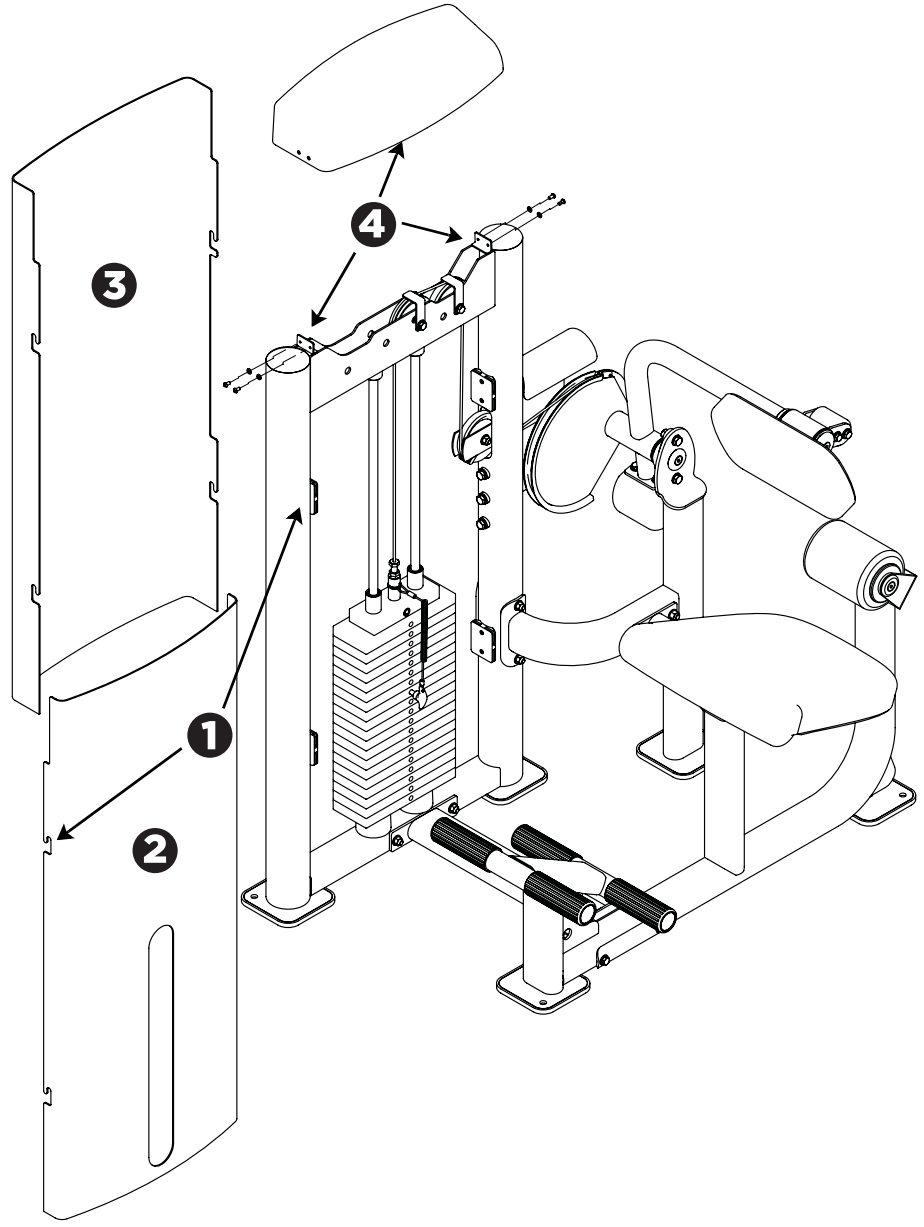


Figure 12: Weight stack shroud and top cap assembly

Apply the Instructional Label, Outside Precor Equipment Label, and General Warning Label

1. Attach the Instructional label to the inside shroud under the top cap. The label should be aligned with the left and right edge of the tray on the top cap. There are small marks on the lower lip of the top cap to indicate the proper label position.
2. Attach the Precor Equipment label to the outside shroud by centering it under the top cap. There are small marks on the lower lip of the top cap to indicate the proper label position.
3. Attach the General Warning label to the right tower frame upright. The bottom of the label should be aligned 35 mm (1.38 inches) above the cross support mounting.

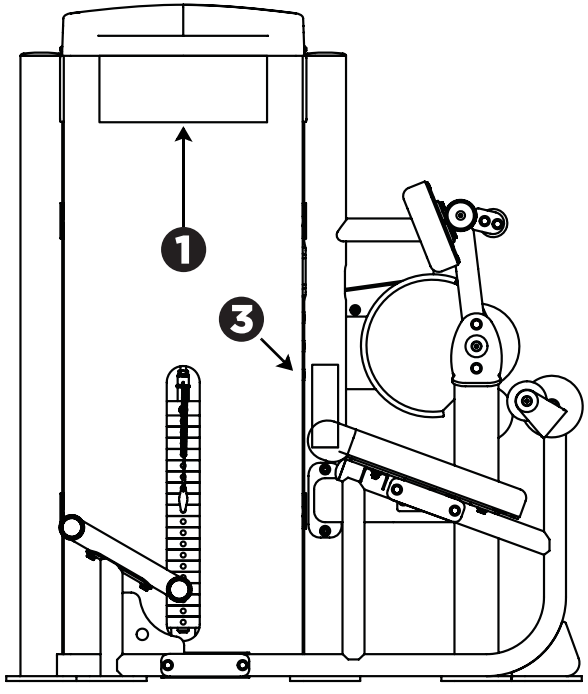


Figure 13: Instructional label and General Warning label placement

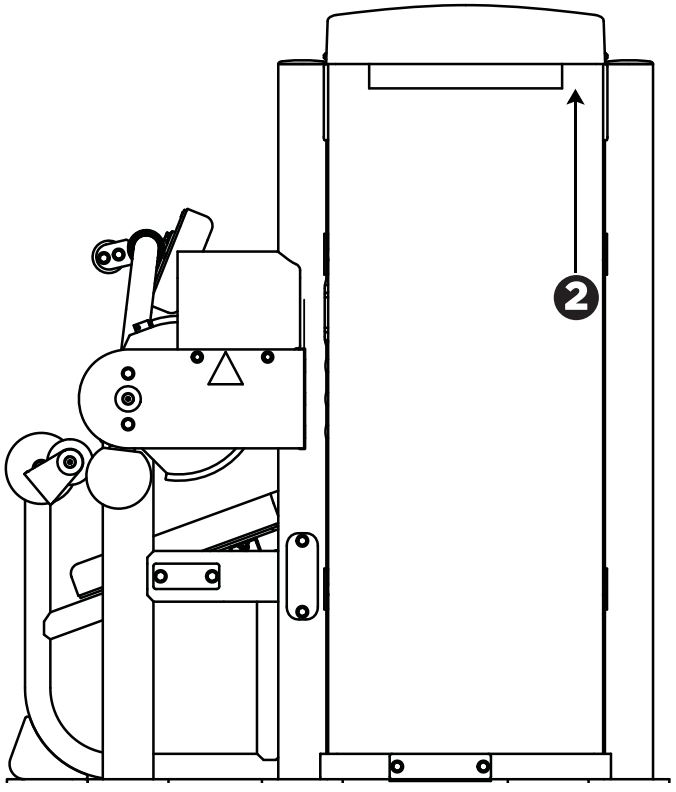


Figure 14: Precor Equipment label placement

Verify Operation of the Equipment

Once assembly is complete, verify safe operation by checking the following points:

- Cable tension is correct and the cable is moving smoothly on its pulleys
- Movement arm is stable and moves smoothly through its range of motion
- Adjustment points are stable and move smoothly through their range of motion

Disassemble the Equipment

You may occasionally need to disassemble this unit to move it between rooms or buildings. In such cases, reverse the assembly steps in this manual to perform the disassembly. After the unit has been moved, follow the steps in this manual to reassemble it.

WARNING: You will need assistance to disassemble this unit. The weight tower can become unstable during parts of the disassembly process. Make sure the weight tower is supported safely throughout disassembly, and NEVER attempt disassembly by yourself.

Notes

Precor is a registered trademark of Precor Incorporated.
Copyright 2012 Precor Incorporated.
Specifications subject to change without notice.
www.precor.com

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002
1-800-347-4404

NOTICE:
Precor is widely recognized for its innovative, award winning designs of exercise equipment. Precor aggressively seeks U.S. and foreign patents for both the mechanical construction and the visual aspects of its product design. Any party contemplating the use of Precor product designs is hereby forewarned that Precor considers the unauthorized appropriation of its proprietary rights to be a very serious matter. Precor will vigorously pursue all unauthorized appropriation of its proprietary rights.

Vitality™ Series Selectorized Line Back Extension Assembly Guide
CWR117777-341 rev H, en
11 October 2012